स्वास्थ्य के प्रयोग सिद्ध उपाय

Tested Ways to Health (Hindi)



स्वास्थ्य के प्रयोग सिद्ध उपाय

लेखकगण

ए सी मेन्थल, एम डी.

एस. बी व्हाइटहेड, डी एस. सी

एल. ई. युबँक्स

सीसिल पास्को

आर पी. एच. चार्लटन, एल पी एम ई., एम. एस.
एफ, एम एस. सी. एच.

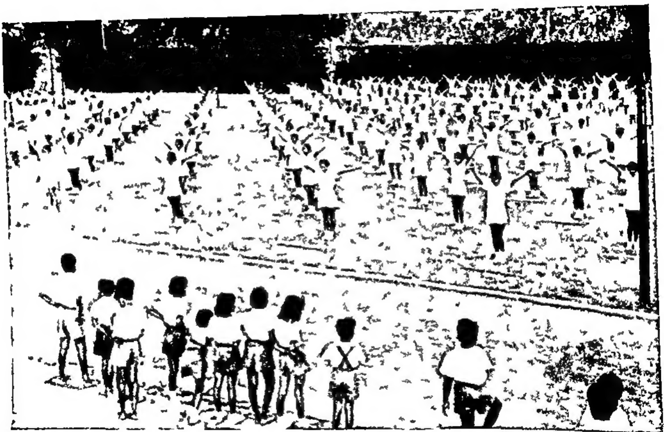


ओरियंटल वाचमन पब्लिशिंग हाउस

बॉक्स ३५, पूना १, इंडिया

First Edition 5,000 Copies Registered August 21, 1950
Second Edition 7,000 Copies Registered July 24, 1952
Third Edition 5,000 Copies Registered August 30, 1963
Fourth Edition 5,000 Copies Registered Dec 31, 1968

विषय सूची



शारीरिक व्यायाम प्रदर्शन

स्वास्थ्य की अनिवार्यताएं

एस. बी व्हाइटहेड, डी एस सी.

हमें सांस लेना चाहिए

जीवित रहने के लिए यह कहना कि हमें सास लेना आवश्यक है एक स्वयं-सिद्ध बात है। आधिकारिक अभिलेख से यह पता चलता है कि एक मनुष्य अपनी सास को ६ मिनट २९ २/५ सेकंड तक रोके रख सकता है। हम में से बहुत थोड़े ऐसे लोग हैं जो अधिक से अधिक तीन मिनट तक अपनी सास को रोके रख सकते हैं। सास लेने की बात बहुत महत्व है, पर लोग इस पर अधिक ध्यान नहीं देते। गीत गायन, वक्तृता कला तथा व्यायाम आदि को छोड़ कर दूसरे समय, इसकी आवश्यकता पर ध्यान नहीं दिया जाता। ऐसा करना बिलकुल अनुचित बात है। क्योंकि सास ही ने सबसे पहिले शरीर तथा मस्तिष्क के प्रत्येक कोष के जीवन तथा गतिविधि को सीमाबद्ध कर दिया है और यह उनके कार्य करने का स्वर निर्धारित करती है।

श्वास प्रश्वास का कार्य अपने आप से चलता है ऐसा मान कर अधिकांश लोग उस पर नियंत्रित नहीं करते और न उसके व्यायाम की आवश्यकता समझते हैं, पर ऐसे क्षेत्र जैसे गीत गाने या व्यायाम करने के क्षेत्र में जहा श्वास प्रश्वास का प्रभावशाली महत्व है अनुभूति प्राप्त हुआ है। उनसे यह पता लगता है कि जो समझकर कुछ अंश तक सास पर नियन्त्रण कर लेते हैं, उन्हीं का जीवन सफल माना जाता है। जब कि जीवन को इन अवस्थाओं में समुचित रूप से सास लेने का इतना महत्व है तो क्या स्वास्थ्य प्राप्त करने की दिशा में तथा उसकी सुरक्षा करने में इसका महत्व कम हो सकता है? इसका उत्तर यह है कि किस प्रकार सास लेना चाहिए इस बात का नित्य प्रतिदिन ध्यान देने द्वारा न केवल हमारे शरीर के स्वास्थ्य की स्थिति अच्छी हो सकती है अपितु हमारा मस्तिष्क तथा दृष्टि-कोण का भी विकास हो सकता है।

जीवन शक्ति तथा आंतरिक-शक्ति के लिए गहरा सांस

बहुत थोड़े लोग हैं जो अपने शारीरिक तथा मानसिक हित के लिए अपने

फेफड़ों को पूरी योग्यता के साथ काम में लाते हैं अथवा यह समझते हैं कि उन पर (शारीरिक तथा मानसिक कल्याण) सास का कितना महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। हमें अपने शरीर के भीतर की जीवन की आग को बुझने न देने के लिए सास लेना आवश्यक है। शरीर को गर्मी तथा ऊर्जा उन पदार्थों के आक्सीकरण (जारण प्रक्रिया) से प्राप्त होता है जो तन्तुओं के भोजन से शोषण किए जाते हैं। जारण प्रक्रिया आक्सीजन के साथ दूसरे तत्वों के मिश्रण से होती है। आक्सीजन रक्तद्वारा फेफड़े से तथा सास ली हुई हवा से प्राप्त होती है। जितना पूर्ण रूप से हम सास लें उतना ही अधिक आक्सीजन प्राप्त होता है। आक्सीजन को पाकर जीवन की आग धधक उठती है। जब हम गहरा सास लेने की आदत डालते हैं तब हम अधिक उर्जा अधिक जीवन शक्ति और अधिक आंतरिक शक्ति प्राप्त करते हैं।

हवा में आक्सीजन तथा अन्य गैसीय तत्व पाए जाते हैं। इनका प्रभाव शरीर के प्रत्येक अग तन्तुओं स्नायुओं तथा स्नायुतन्त्रों पर शक्तिशाली रूप से पडता है। वे (आक्सीजन तथा अन्य गैसीय तत्व) इन अगों की कार्यदक्षता तथा समन्वयता को बढाते हैं। पूर्ण तथा गहरा सास भीतर लेने से पूर्ण रूप से गहरा सास बाहर निकालना पडता है। उच्छवास अर्थात् श्वास त्याग के समय फफड़े निराकरण करने वाली इन्द्रियों के रूप में महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। ये रक्त से उन कार्बानिक एसिड गैस तथा क्षीण हुआ वाष्पीय तत्वों का निष्कासन करते हैं जो नियम पूर्वक कार्य करने वाली इद्रियों को विषाक्त करके अकर्मण्य बना देते हैं। पूर्ण रूप से सास लेने के द्वारा हम रक्तधारा को नव जीवन प्रदान करते हैं तथा विशुद्ध आक्सिजनयुक्त रक्त की तुला को अशुद्ध रक्त की तुला से बोझ बनाते हैं।

गहरा सास लेना इंद्रियों के काम में तीव्रता उत्पन्न करता है

गहरा सास लेने से जो उक्त उपयोगी बात होती है उतना ही नहीं लेकिन और कुछ बहुत होती है। श्वास प्रश्वास की क्रिया का इंद्रियों के काम पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वास्तव में सास लेने के द्वारा नाड़ी से संबंधित अशुद्ध रक्त को शुद्ध करने के लिए फेफड़े में ले जाते हैं। इस प्रकार हृदय की दहिनी और स्थित बड़े नस के सोतमूल में अशुद्ध रक्त एकत्र होता है और यहा से वह हृदय से गुजरते हुए फेफड़े में चला जाता है। फेफड़े में जब विशुद्ध हवा भर जाती है तब रक्त रहता है यह अपने दूषित पदार्थों तथा हवा को निकाल कर आक्सीजन से लेता है। इस प्रकार फेफड़े विशुद्ध रक्त को रखने का अस्थायी सोतमूल है।

यहा से यह हृदय में प्रवेश करता है। हृदय से वह शरीर के चारों ओर विभिन्न अंगों में वितरित होने के लिए प्रवेश करता है।

हल्की तौर तथा अचेतनता के साथ सास लेने से बड़े नस में अधिक अशुद्ध रक्त जमा होता है। इस के परिणाम स्वरूप हृदय म दबाव बढता जाता है लेकिन गहरा तथा पूर्ण रूपसे सास लेने से इसका उलटा प्रभाव पडता है। यह हृदय के रक्त वितरित करने के कार्य का सरल बनाता है जिससे सभी सबद्ध इन्द्रियों पर कम दबाव पड़ता है।

श्वास प्रश्वास और मन

शारीरिक क्रिया जो सुचारु रूप से चलती है वह केवल प्रभावित नहीं होती अपितु फेफड़ों के पूरे उपयोग का हमारी भावना तथा मानसिक स्थिति पर स्थायी प्रभाव पडता है। उत्तेजना भय चिन्ता व्याकुलता तथा अन्य मनोविकार के समय श्वास प्रश्वास की गति तीव्र होती है हल्की रहती तथा प्रभावनात्मक होती है। भावनात्मक तनाव की दैहिक प्रतिक्रिया के फलस्वरूप सास बहुत हल्का तथा तीव्र गति से चलता है। परन्तु यदि हम जानबूझकर पूरी चेतना के साथ नियमित रूप से गहरा सास लेने लग जाए तो अपने भय पर हम पूर्ण रूप से प्रभुत्व करके नियत्रण पा लेते है। सास जीवन है और जितना अधिक हम उस पर निश्चित रूप से निर्भर करते है उतना ही अधिक हम अपने शरीर में स्वास्थ्य और सुख के लिए नई गतिशील शक्ति सचारण करते है।

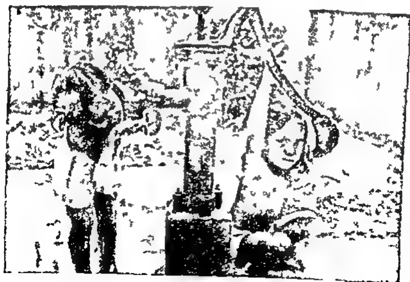
ऐसा प्रतीत होता है कि हमारी सास लेने की गति जन्म से पूर्व के प्रभावों द्वारा निश्चित हो जाती है। श्वास प्रश्वास की गति अनैच्छिक रूप से चलती है। यदि हम उसी प्रकार चलने दे तो श्वास प्रश्वास की मासपेशिया अपनी क्षमता खो दे सकते है जिसके फलस्वरूप हमारी सास लेने की गति अधिक उम होने पर धीमी हो जाती है। इतना होने पर भी मासपेशिया और श्वास प्रश्वास की इंद्रिया हमारी इच्छा के अनुकूल रूप से नियत्रण में आ सकती है। यदि हम समझ बूझ रखते हुए अपनी सास लेने की विधि को सुधारने लग तो हम नया बल और और स्वास्थ्य निर्माण के कार्य में ला जाते है।

कैसे समुचित रूप से सास लें

उत्तम रूपसे सास लेने का आधारभूत आसन (पोसचर) सभी अवस्थाओं में एक-सा रहता है। हमें छाती की दीवाल को सीधा करके वक्षोदर मध्यपटी के

मेहराब के समान बना कर कंधे को पीछे और नीचे झुका कर लंबा और गहरा सांस लेते हुए फेफड़ों को हवा से भरते हुए एक चित्त से अपने शरीर को शिथिलन करना चाहिए। अगर हम चाहें तो कभी कभी अपने मुंह से सांस बाहर निकाल सकते हैं लेकिन नासिका मार्ग से सांस भीतर लेना चाहिए। यह निश्चय कर लें कि सांस जिस हवा को लेते हैं उसकी गन्दगी छन गई और फेफड़ों में पहुंचने के पहले हवा गर्म हो गई है।

फेफड़ों को पुनः प्रशिक्षण देने के लिए सांस लेने के चार तरीके बतलाए गए हैं सांस भीतर खींचना, रुकना, सांस बाहर निकालना, रुकना। अच्छा व्यायाम करने का तरीका है धीरे धीरे सांस भीतर लेना और मन में छः सात अथवा आठ गिनना, कुछ क्षण के लिए सांस को रोक देना फिर पन्द्रह से बीस मिनट तक उस को दोहराना। इस प्रकार का साधारण व्यायाम सोकर उठने के समय और फिर सोने जाने के समय करना चाहिए। दिन के समय में किसी आसन में जब कि शरीर शिथिल हो और फेफड़ा स्वच्छन्दता पूर्वक काम कर सके ऐसा करना चाहिए।



स्वच्छ जल का अधिक मात्रा में पीना स्वास्थ्यकर होता है।

वृद्धों के लिए सांस लेने का व्यायाम

वृद्ध लोग जिनका सीना अन्दर की ओर दब गया है उन्हें उचित है कि वे अपनी पीठ के बल लेट कर व्यायाम करें और उरप्राचीर (वक्ष स्थल को उदर से अलग करनेवाली पेशी) को अपने हाथ से ऊपर और नीचे कर सांस लेने में सहायता करें एक बार आधारभूत लाभ का पूर्ण रूप से अभ्यास होने पर अनेक प्रकार के सांस व्यायाम किए जा सकते हैं। उदाहरणार्थ बारी बारी करके लंबी तथा प्रकार के सांस व्यायाम किए जा सकते हैं। उदाहरणार्थ बारी बारी करके लंबा तथा गहरा सांस लेने का अभ्यास कर सकते हैं। पहले सांस बाहर निकालने के समय सांस बाहर निकालने से दो गुना कर सकते हैं। सांस को रोक रखने के समय को दीर्घ किया जा सकता है और उसमें भिन्नता भी की जा सकती है लेकिन सीमा का अतिक्रमण नहीं करना चाहिए। ठहर ठहर कर सिसकने की तरह सांस लेना लाभप्रद होता है। इसके बाद लंबा गहरा सांस लेकर निकाल देना चाहिए। समय के बीतने पर फेफड़ों के तन्तुओं में दूषित पदार्थों के एकत्रित होने की घातक प्रवृत्ति हो जाती है इसलिए सांस लेने के तरीके को बदलने से दूषित पदार्थ ढीले होकर कुछ निकल जाते हैं।

सचेतन रूपसे नियंत्रित सांस की प्रतिक्रिया श्वास प्रश्वास इंद्रियों पर होती है इसलिए सांस लेने का व्यायाम शारीरिक व्यायाम के समय किया जा सकता है। शरीर को फैलाने तथा लयात्मक गति के साथ श्वास प्रश्वास के लय को मिलना एक सबसे अच्छा तरीका है अर्थात् शरीर को फैलाते समय सांस लेना कुछ क्षण के लिए रोके रखना शिथिलन के समय सांस निकल देना और जब शरीर स्थिर हो जाए उस समय सांस रोके रखना चाहिए।

हमें खाना और पीना आवश्यक है

प्रकृतिने यह देखा कि खाने पीने के समय को आनददायक बनाना अच्छा होगा। खाना पीना आवश्यक कार्य है जो हमारे जीवन की बार बार आने वाली घटनाएं हैं। वास्तव में खाने पीने की बात बहुत रोचक होती है और हम में से बहुत थोड़े हैं जो अपनी जीभ की तृप्ति करने की जो परीक्षा सदा सामने आती रहती है उसे रोक सकते हैं। बहुत से लोग यह समझते हैं कि खाना पीना ही जीवन है और हम उसी के लिए जीते हैं। ऐसा विचार बहुत भ्रम है। इस विचार को मन में स्थान देकर हम इस बात को भूलते हैं कि हम जीने और स्वास्थ्य रहने के लिए विवशकर खाते पीते हैं।

भोजन की रुचि तथा भूख को भर पेट खाने के बाद थोड़ा अधिक देने से सहज ही संतुष्ट कर सकते हैं। लेकिन एक सभ्य मनुष्य के लिए अपनी पौष्टिक आहार की आवश्यकता की पूर्ति के लिए इस प्रकार खाने पीने का तरीका अच्छा नहीं है।

राशन तथा अनेक प्रतिबंध के दिनों में भी औसत वयस्क कम से कम हर तीस दिनों में एक बार अपनी इच्छा अनुसार भर पेट भोजन खाता है। उसके खाने पीने के पदार्थों से उसका शरीर जीर्णोद्धार तथा नवीनीकरण और गर्मी एवं शक्ति तथा स्वास्थ्य रक्षा और नियमानुसार कार्य के लिए जो कुछ आवश्यक तत्व हैं उसका शोषण करता है। इन आवश्यकताओं की पूर्ति तथा सफलता हमारे भोजन के पौष्टिक पदार्थों के प्रकार गुण तथा मात्रा पर निर्भर करती है।

पोषाहार के हमारे आधुनिक ज्ञान की व्यावहारिक बात यह है कि हमारे दैनिक भोजन में फल ताजी सूखी सब्जी का रायता ताजी सब्जियां दूध दूध की वस्तुएं अण्डे पूर्ण गेहूं की रोटी पूर्ण धान्य भोजन पौधों से प्राप्त प्रोटीन इत्यादि सम्मिलित होने चाहिए यदि जीवित शरीर की पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति करनी हो तो हमारे दैनिक भोजन में उक्त पदार्थ कम से कम ९० प्रतिशत होना चाहिए।

गुण का महत्व अधिक होता है क्योंकि हमारे भोजन पदार्थ के गुण ही के कारण उनमें विटामिन और खनिज तत्व पाए जाते हैं हमारे पोषाहार का ज्ञान इस बात से प्रकट होता है कि हम ताजा भोजन पदार्थ खाना उत्तम समझते हैं। यह सत्य है कि डब्बों में तथा बर्फ में और सुरक्षित स्थानों में भोजन पदार्थों को रखने के जो उपकरण तथा साधन उपलब्ध हैं वे भोजन तत्वों के नष्ट होने की मात्रा को कम कर देते हैं पर वे नष्ट हो जाते हैं। जहां तक सम्भव हो सके हम लोगों को ऋतु में उपजने वाले भोजन पदार्थों को ताजा खाना चाहिए। पेड़ या पौधों से तोड़ने ही अथवा जमीन से कोड़ने के बाद शीघ्र ही उनको उपयोग में लाना चाहिए। संचित भोजन पदार्थ जैसे धान्य के गुण की पूर्णता तथा भूसे के साथ चावल में अधिक पोषक तत्व रहते हैं इसी प्रकार सफेद शक्कर की अपेक्षा अच्छी स्थिति में रहने पर निर्भर करना है। मशीन से साफ किए चावल की अपेक्षा भूरी शक्कर में सफेद रोटी अर्थात् मैदे की रोटी की अपेक्षा पूर्ण गेहूं की रोटी में।

अत्यधिक खाने में खतरा

जब खाने पीने के पदार्थों के गुण तथा प्रकार का श्रेष्ठ स्थान दिया जाता है तो मात्रा का महत्व कम हो जाता है। अपनी स्वाभाविक सीमा से अधिक खाना

पीना पाचक शक्ति के लिए बोझ हो जाता है। यह शरीर की कार्यक्षमता को बढ़ने नहीं देता और उसे जीर्णशीर्ण होने तथा रोग का शिकार बनने के लिए अनुकूल स्थिति उत्पन्न कर देता है। अपनी खाने की सामर्थ्य से कम खाने से विपत्तियों का बादल हट जाता है। जब हम अपनी ऊंचाई, लिंग भेद तथा अपनी उम्र के अनुसार शरीर भार को बनाए रखने के लिए आवश्यकता से कम खाते पीते हैं तो हम शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ और योग्य बनते हैं।

इस के अतिरिक्त हमारा पोषाहार जलवायु ऋतु तथा व्यक्तिगत कार्य के अनुकूल होना चाहिए। जब हम अधिक शारीरिक परिश्रम करते हैं तो अधिक खाने की भी आवश्यकता होती है। जलवायु अथवा ऋतु अधिक ठंडा होने के कारण शरीर की गर्मी को बनाए रखने के लिए हमें अधिक खाना पड़ता है।

पाचनक्रिया की स्थिति

पाचनक्रिया की चार स्थितियां होती हैं। इसका आरंभ मुंह में होता है। यहां भोजन पदार्थ के कोष तोड़ कर खोल डाले जाते हैं। इन में पाचक रस प्रवेश करता है। इसके बाद वे लार ग्रंथियों के रस से मिलते हैं। लार ग्रंथियां माड़ी को पचाकर आत्मसात करने योग्य बनाती हैं। पाचनक्रिया की दूसरी स्थिति आमाशय में आरंभ होती है। यहां आमाशय के जितने रस होते हैं वे भोजन पदार्थ के तत्वों विशेषकर प्रोटीन को पचाकर आत्मसात करने योग्य बनाते हैं। तीसरी स्थिति छोटी आंत के प्रथम भाग में पाई जाती है। यहां यकृत का पित्त तथा क्लोम के रस चर्बी को परिवर्तन करते हैं। इन दोनों यकृत के पित्त तथा क्लोम के रस का सम्पूर्ण भोजन पर खमीर जैसा असर पड़ता है। इसके प्रभाव से भोजन पदार्थ पचने लगते हैं। पाचन क्रिया की चौथी स्थिति वह है जब भोजन पदार्थ पूर्ण रूप से पच जाते हैं और पोषक तत्वों का आत्मसात हो जाता है और मलपदार्थों का निराकरण हो जाता है।

धीरे-धीरे खाना आवश्यक है

पाचन क्रिया की प्रत्येक स्थिति पिछली की सफलता पूर्वक समाप्ति पर निर्भर होती है लेकिन पाचन क्रिया का सब से प्रधान काम है चबाना। भोजन पदार्थ को बहुत कम चबाना और शीघ्र निगल कर गले के नीचे उतारना एसी आदत है जो समय पाकर पाचक संबंधी विकार उत्पन्न करने में सहायक होती है। इन आदतों

से शरीर के पोषाहार संबंधी ह्रास होता रहता है उसकी बात तो कहना ही क्या है ? इस कौर को धीरे-धीरे अच्छी तरह चबा कर खाने से रुचि बढ़ती है और भोजन पदार्थ को पूर्ण रूप से पचने में सहायता मिलती है।

जल कम पीना चाहिए

भोजन के साथ पानी पीने की आदत बुरी है क्योंकि यह ठोस भोजन को समय से पूर्व नीचे उतार देता है। यदि भोजन पदार्थ समुचित रूप से चबाया जाए और पानी धीरे-धीरे कम मात्रा में पीने के बाद मुंह में इधर उधर कर के निगल लिया जाय तो भोजन पदार्थों के साथ जल नहीं पीने का कोई ऐसा वास्तविक शरीर क्रिया संबंधी कारण नहीं हो सकता। आमाशय का कोई भी तरल पदार्थ एक स्थान पर स्थायी रूपसे नहीं रहता, वह शीघ्रतर शरीर के विभिन्न भागों में चला जाता है। ठोस पदार्थ खाने के पूर्व अथवा पीछे जल पीने की आदत बनाने की सलाह इसलिए दी जाती है क्योंकि ऐसा करने से भोजन पदार्थों को अच्छी तरह चबाने का अवसर प्राप्त हो सकता है।

भोजन का समय आनंदमय होना चाहिए

खाने के समय भोजन पर हमारा पूरा ध्यान होना चाहिए क्योंकि हमारे शरीर की पाचन क्रिया हमारे मानसिक तथा भावनात्मक स्थिति से जितना अधिक प्रभावित होती है उतना शरीर की दूसरी क्रियाएं नहीं होती। खाने के समय व्यवसाय संबंधी बातें नहीं करनी चाहिए अथवा गृह संबंधी समस्याओं को सुलझाने का प्रयत्न करना उचित नहीं न पढ़ने संबंधी बातों से मन को बोझिल बनाए रखना चाहिए। भावनात्मक विकार तथा बलात की स्थिति में भोजन नहीं खाना चाहिए क्योंकि पाचन क्रिया में इतना बोझ पड़ जाता है कि वह असमर्थ हो जाता है। भोजन का समय आनन्द का अवसर होना चाहिए। इस समय मन का पूर्ण रूप से शिथिल होना नितान्त आवश्यक है। सुखद वातावरण के अतिरिक्त अन्य सभी बातें अच्छी स्थिति में होनी चाहिए जब भोजन खाने से पाचन क्रिया को बहुत सहायता मिलती है।

हमारे खाने पीने की आदत व्यक्तिगत विषय है। बहुत से लोग दिन में केवल तीन बार भर पेट खा कर संतुष्ट हो जाते हैं लेकिन यह खाने पीने की आवश्यकता की अपेक्षा आदत तथा सुविधा का नियम है। अनुसंधान से यह पता लगता

है कि यदि अच्छे पोषाहार का सतुलन बनाए रखना सभव हो सके तो बहुत से लोग विशेषकर स्त्रियाँ को थोडा थोड़ा कर के अनेकों बार खाना अच्छा है। इसके विपरीत वृद्ध लोग देर देर से पेट भर खाना अच्छा समझते हैं। वे बीच-बीच में जलपान या पेय लेना भी अच्छा समझते हैं। पाचन क्रिया में विभिन्नता होती है इसलिए रीत के अनुकूल न कर के व्यक्तिगत प्रेरणा जैसी मिले उसी के नियमानुसार खाना पीना उत्तम है।

भोजन पदार्थों के पकाने की विधि

भोजन पदार्थों के पकाने की विधि पर उनका पचना निर्भर करता है। असल में पकाना पचने की एक प्रारंभिक विधि है। पकाने की विधि में ताप का उपयोग



होता है जिसके द्वारा भोजन पदार्थों के तत्व बहुत सहज से पचने योग्य बन कर सोचकर भी होते हैं। सेंक कर भोजन पदार्थों को पकाना सब से उत्तम विधि है। भाप द्वारा पकाना उबालने की अपेक्षा अच्छा है। तले हुए भोजन पदार्थों को कम खाना चाहिए क्योंकि दूसरे तत्वों के साथ चर्बी अथवा तेल को अधिक मिला देने से ये सहज से नहीं पचते। जब तक वे उदर के नीचे की छोटी आंत तक नहीं पहुंचते तब तक वे नहीं पचते। चर्बी को आमाशय में दूसरे तत्वों से अलग करना सहज नहीं है और इसको देर तक एक स्थान में रहने से तकलीफ होती है।

हम लोगों को काम करना और खेलना चाहिए

जीवन में सामान्य स्वास्थ्य तथा सुख प्राप्ति करने की एक महत्वपूर्ण कुंजी है शरीर तथा मस्तिष्क की क्रियाशीलता को सुसतुलित स्थिति में रखना। काम और खेल द्वारा हम इस क्रियाशीलता को प्राप्त कर सकते हैं। काम और खेल में से किसी एक की अति सीमा तथा दूसरे की अत्यन्त कमी से हम असुखी तथा अस्वस्थ रहेंगे।

यदि हम बुद्धिमान हैं तो काम और खेल को न केवल आवश्यक क्रिया शीलता का रूप देखेंगे पर उन्हें सपूर्णता का एक एक भाग समझेंगे। उनके द्वारा न केवल हमारे मन तथा मासपेशियों को स्वास्थ्यपूर्ण व्यायाम प्राप्त होता है लेकिन मन की प्रबल भावनात्मक आकांक्षाएं भी सतुष्ट होती हैं। असल बात तो यह है कि हम काम तथा खेल कूद द्वारा रचनात्मक रूप से अपने आपको प्रकट करना चाहते हैं। हम अपनी शक्तियों तथा प्राकृतिक गुणों को इस प्रकार उपयोग करते हैं और शरीर और मस्तिष्क को इस प्रकार काम में लाते हैं जिनसे उनकी योग्यता बढ़ती है तथा हमारे वातावरण पर प्रभुत्व प्राप्त करने का आंतरिक ज्ञान होता है। इन दो प्रकार की क्रियाशीलता अर्थात् काम और खेल कूद यदि समुचित रूपसे उपयोग में लाया जाय तो वे एक दूसरे की सहायता करते हैं और ये जीवन निर्वाह करने में हमारे अपूर्ण अस्तित्व को प्रकट करते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए काम करना आवश्यक है

दुर्भाग्य की बात है कि हम में से बहुत से ऐसे हैं जो आजकल काम को दुखदाई समझते हैं। वे यह समझते हैं कि उन्हें भोजन वस्त्र तथा निवासस्थान

जो जीवन की आवश्यक वस्तुएं हैं उनका मूल्य चुकाने के लिए रुपया कमाना पड़ता है। हमारे सुख और कल्याण के लिए काम करने से कितना लाभ होता है इस बात का अनुभव हमें तभी होता है जब हमें कुछ करने के लिए नहीं रहता। स्वास्थ्य के लिए दुःख की अपेक्षा आलस्य से अधिक भय रहता है।

एक व्यक्ति के लिए वह उपयोगी काम रहता है जिसमें वह दिलचस्पी और

उत्साह के साथ करता रहता है। उसकी समस्या [illegible] हुए रूप में आती है कि किस प्रकार से काम करने से वह [illegible] इस बात से कि जीवन में [illegible] करने से बचे कैसे। कुछ ऐसे लोग हैं जो इसलिए काम से [illegible] करते हैं। वह उनके लिए दंडात्मक स्वरूप है लेकिन कुछ ऐसे हैं जो इसलिए [illegible] से ऊब चुके हैं। उनके [illegible] कुछ निकलता है इसी से वे [illegible] रहते हैं।

[illegible] महत्त्वपूर्ण है क्योंकि हमारी [illegible] का कुछ कुछ निर्धारण करता है। [illegible] महत्त्वपूर्ण [illegible] हुए [illegible] है। इस बात का [illegible] (

बड़ा) की कहानी से होता है। वह एक उद्यान में घूम रहा था। उस उद्यान में गिर्जा-घर बन रहा था। उसने एक राजमिस्त्री से पूछा "तुम क्या कर रहे हो?" राज-मिस्त्रीने उत्तर दिया "मैं इन पत्थर को काट रहा हूं।" दूसरे को यही प्रश्न पूछने पर उसने उत्तर दिया "मैं इस गिर्जे घर को बनाने में मदद कर रहा हूं।" फिर जब तीसरे आदमी को प्रश्न पूछा गया तो उसने कहा "मैं ईश्वर की महिमा के लिए इसे बना रहा हूं।"

उस समय जो काम वे कर रहे थे उनसे, उस बने हुए भवन के लिए थोड़ा सा भी लाभ नहीं हुआ लेकिन जिस विस्तारपूर्ण दृष्टिकोण से वे अपने कार्य में निमग्न थे उसी ने काम के प्रति उनके सुख तथा उत्साह को बढ़ाया और वही उनके काम का जो परिणाम मिला उसका निर्णायक बना। कुछ ऐसे हैं जिनका कार्य *उद्देश्य रहित तथा महत्वपूर्ण प्रतीत होता है। उन्हें अपने काम को सजीव* तथा संतोषप्रद बनाने के लिए अपना दृष्टिकोण विस्तृत करना चाहिए और यह देखना चाहिए कि काम पूर्ण होने पर उन्हें कैसा लगता है।

यदि आपके मन में यह विचार उत्पन्न होता है कि मैं एक बड़ी मशीन का छोटा सा चक्रदन्त मात्र हूं तो समझिए यह आपके काम का एक नया रूप दिखला रहा है। इस बात की अवहेलना न कर उसके महत्व को खोजिए। इस बात का पता लगाइए कि उत्पादन में तथा उस उत्पादित वस्तु की उत्तमता में आपका क्या अंश है।

खेलना कूदना क्यों अनिवार्य है

प्रधानतः कार्य मानसिक या शारीरिक हो सकता है मानसिक या शारीरिक श्रम में से किसी एक की अत्यधिकता से संचित बल बहुत शीघ्र खर्च हो जाता है। घंटों तक लगातार एक ही प्रकार के काम में लगे रहने से भावनात्मक तथा मानस संबंधी कारणों से थकावट महसूस होती है। इसीलिए अत्यधिक श्रम अथवा अरुचिकर कामों के विरुद्ध भावनात्मक परिणामों से बचने के लिए खेल कूद की आवश्यकता होती है। काम से खेल में इस बात में भिन्नता है कि खेल में हमारी स्वच्छंदता रहती है।

इतना होते हुए भी खेलों के कुछ नियम होते हैं जिनके अनुकूल हमें खेलना पड़ता है। यदि हमारा काम अधिकतर शारीरिक हो तो मानसिक मनबहलाव के द्वारा उसको संतुलन रखना चाहिए। जब मानसिक श्रम करना पड़ता है तब हमें

शारीरिक मनबहलाव की आवश्यकता होती है। शारीरिक [illegible] जीवन में दबाव का संतुलन रखना खेल का [illegible]

कठिन शारीरिक श्रम करने से शरीर की [illegible] के केंद्रों में समन्वय स्थापित करने और [illegible] इसलिए प्रतिदिन कुछ घंटे मानसिक [illegible] शील होते हैं फलस्वरूप शरीर शिथिल [illegible] घंटे श्रम करने से मस्तिष्क तथा [illegible] होती है तथा इन्द्रिय कार्य भी [illegible] विचार तथा विश्लेषण के [illegible] लिए और शरीर की क्रिया [illegible] खेलों की आवश्यकता है [illegible]

प्रसंग में [illegible] -मय कार्य के लिए [illegible] अवकाश में समय [illegible] बचपन आनन्द और [illegible]

टहलना अच्छा व्यायाम है।



शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है जैसे पत्थर खोदकर उसे किसी रूप में बनाना खिलौना बनाना इत्यादि रचनात्मक कार्य से आनन्द प्राप्त होता है। इसी प्रकार शारीरिक श्रम करनेवालों का अपने खेल कूद का इस प्रकार प्रबंध करना चाहिए जिससे शरीर के काम में न लाए गए अंगों का व्यायाम हो तथा उनको पोषण मिले। मानसिक कार्य जैसे पढना रेडियो सुनना या किसी कला में भाग लेने के द्वारा विश्राम लिया जा सकता है।

पशुओं तथा मानव जाति के बच्चों के लिए खेलना मुख्य कार्य कलाप है। यदि इन खेल कूदों का अध्ययन किया जाय तो शीघ्र उनका गहरा अर्थ स्पष्ट हो जाता है। जानवरों के बच्चे अपने खेलों में एकचित्त तथा बड़े प्रेम के साथ लीन रहते हैं। खेलमें उनकी तन्मयता तथा प्रेम की तुलना नहीं मिलती। उनके लिए खेलना स्वाभाविक है। खेलों के द्वारा उनके शरीर तथा मस्तिष्क भविष्य जीवन के लिए गठन होता है। वयस्कों के लिए भी खेल का वही महत्व होना चाहिए जो बच्चों का है। खेल का मतलब केवल शिथिलन करना अथवा मन बहलाने की अपेक्षा और कुछ अधिक है। वह कार्य कलाप है जिसके द्वारा हम अपने आपको पूर्ण रूप से व्यक्त कर सकते हैं। खेल कूद के किसी भी रूप पर अधिकार प्राप्त कर लेने से हमारे मनमें आनन्द तथा परिणाम मिलने का ज्ञान होता है।

वास्तव में खेल काम के घंटों से उत्पन्न तनाव को हलका करता है। वह शरीर और मस्तिष्क के काम को एक सूत्रतामें लाने (समन्वय स्थापित करना) के लिए उत्तेजित करता है। ऐसा करके वह (खेल) हम लोगों को दिन के अन्त में शिथिल रखता है और इस प्रकार रात की निद्रा द्वारा नई शक्ति प्राप्त होती है। उचित दृष्टिकोण से यदि देखा जाय तो कार्य और खेल कूद एक ही वस्तु के दो रूप हैं। इन दोनों में सतुलित रूप से भाग लेना शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक बातों की उन्नति के लिए बहुत आवश्यक है।

C220

हमें विश्राम करना चाहिए

हर चौबीस घंटा में हमारा हृदय १०० ००० से अधिक बार धड़कता है और हमारी १२ ००० मील लंबी रक्त धमनियों द्वारा वह ५ ००० गैलन रक्त भेजता है। इतना होते हुए भी जीवन निर्वाह और मृत्यु से संबंध रखनेवाली तथा अथक परिश्रम करनेवाली इंद्रिय (हृदय) के जीवन में अत्यंत सारगर्भित बात काम नहीं पर विश्राम है। इतनी क्रियाशील इंद्रिय (हृदय) विश्राम के बिना अपना कार्य करने



गहरी नींद से शरीर को वास्तविक आरोग्यता प्राप्त होती है।

में असमर्थ हो जाएगी। वह अपने फैलने और सिकुड़ने के समय जो थोड़ी देर के लिए रुक जाती उसी समय विश्राम ले लेती है। हृदय के फैलने तथा सिकुड़ने के समय जो थोड़ा क्षण रुक जाता है वह बहुमूल्य अवसर है जिसे वह अपने पोषण सेवा तथा नव शक्ति प्राप्त करने के लिए उपयोग करता है जिससे वह दिन रात हमारी सेवा कर सके।

जब तक हृदय इस विश्राम काल को नियमित रूप से अपने लिए उपयोग में लाता है तब तक वह अपना कार्य सुचारु रूप से सपादन करता है। जब उसके लय (एक रस करने की अवस्था) में बाधा होती है तब उसकी क्रिया ठीक से नहीं होती। प्रत्येक जीव को समय से पूर्व जीर्ण शीर्ण और नष्ट होने से रोकने के लिए नियमित तथा उचित रूपसे विश्राम करना चाहिए। जो बात हृदय के लिए सत्य है वह मानव सरचना के प्रत्येक अग के लिए है तथा समस्त मानव प्राणी के लिए लागू है।

अधिक योग्यता के लिए समुचित विश्राम

इन आधुनिक युग के वेग और तनाव के दिनों में शरीर और मस्तिष्क को स्वास्थ्य तथा अच्छी स्थिति में रखने का जो कार्य विश्राम करता है उसकी अवहेलना की जाती है उसका उचित प्रबंध नहीं किया जाता। सभी जितना अधिक हम करना चाहते हैं उतनी ही अधिक शिथिलन तथा विश्राम लेने के रहस्य का ज्ञान प्राप्त करना महत्वपूर्ण विषय है। पिछले विश्वव्यापी महायुद्ध के समय विन्सटन चर्चिल को प्रधानमत्री का बोझ सभाल सकने की योग्यता के गूढ रहस्यों में से एक रहस्य यह था कि दिन में जब कभी उसे अवसर प्राप्त हो जाता था वह उनका उपयोग करते थे और कुछ विश्राम कर लेते थे। समय का अधिक भाग जिसे हम कठिन शारीरिक श्रम में व्यतीत करते हैं उसे मस्तिष्क तथा शरीर को विश्राम देने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

एक चिकित्सक अधिकारी कहते हैं "विश्राम सब से उत्तम औषध है।" विश्राम नीरोग्य होने की प्रक्रिया है अर्थात् विश्राम से ही नीरोग्य होने की क्रिया आरम्भ होती है। विश्राम के विषय में यह कह सकते हैं कि यह औषध से भी बढ कर है। यह हमारे जीवन शक्ति को सुरक्षित रखता है और खोई शक्ति को

पुन प्राप्त करने और आरोग्यता के लिए शरीर तथा मस्तिष्क को अति महत्वपूर्ण तथा अत्यावश्यक अवसर प्रदान करता है। शारीरिक गतिशीलता, भावनात्मक प्रतिक्रिया और सोच विचार में इत्यादि क्रियाशील जीवन में निरन्तर हमारी जीवन-दायिनी शक्ति नष्ट होती है, हमारी स्फूर्ति (ऊर्जा) खर्च होती है, रक्त तथा मांसतन्तु विकृत होते है और शरीर की सरचना जीर्ण शीर्ण होती है।

शान्त तथा स्थिर जीवन यापन में विश्राम और शिथिलता की बात दूसरी तरह से होती है। पुन स्वास्थ्य शक्ति तथा आरोग्य प्राप्ति की शक्तियां अपने ऊपर कार्य भार ले लेती है। ऐसी परिस्थिति में शरीर अपने सजीव पदार्थों को ह्रास होने देने की अपेक्षा उनकी पूर्ति करती है। हम अपने कार्य और विश्राम दोनों के बीच में जितना अधिक सतुलन रख सकते है उतना ही अधिक हम किसी काम करने के योग्य होते है और उतना ही अधिक दिन हम जीते है। लेकिन यदि हम नियमित रूप से बिना विश्राम के कार्य तथा क्रियाशीलता के बोझ से अपने को बोझिल करे तो हमारी जीवन शक्ति तथा सहनशक्ति ह्रास हो जाती है।

चारपाई पर चेतनता को खोए बिना लेटे रह कर अपने शरीर तथा मनके तनाव को शिथिलन करते ही क्षण उच्च रक्तचाप कम हो जाता है हृदय की गति धीमी हो जाती है नाडी का स्फुरण मद हो जाता है स्नायु शिथिल होता है और समस्त शरीर की इंद्रिया तथा कोष बड़ी सुगमता के साथ सुचारू रूपसे अपना काम करने लगते है। मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वाभाविक तनाव कम हो जाता है और स्नायु स्वतत्रता पाकर इन्द्रियों की प्रक्रियाओं के निर्देशन का कार्य भार अपने ऊपर लेता है और पुनर्जीवन के कार्य को आरंभ तथा जारी रखता है। शरीर का तापमान कुछ ऊपर उठ कर मलनिष्कासन तथा शक्ति बढ़ाने की प्रक्रिया की गति को तेज करने के बाद फिर घट जाता है।

अधिक देर सोने की अपेक्षा नींद की गहराई का अधिक महत्व

यह सच बात है कि हम नींद से पूर्ण विश्राम पाते है। निद्रा के समय ही हमारे शरीर के अधिकाश अगों तथा मस्तिष्क की पुनर्रचना होती है। कैसा सोना और कब सोना चाहिए ये बातें हमारे वस की है। बहुधा ऐसा होता है कि रात या अधिकाश समय जिससे हमारा शरीर और मन को ताजापन मिलना चाहिए

बेचैनी की अवस्था में करवटें बदलते बीत जाता है। हम लोगों को सोना तो चाहिए क्योंकि यह निद्रा स्वास्थ्य के लिए तथा अपने जीवन के लिए नितान्त आवश्यक है। वैज्ञानिक अध्ययनों ने यह स्पष्ट रूप से दिखला दिया है कि शरीर को आरोग्य रखने के विचार से अधिक देर तक सोने की अपेक्षा नींद की गहराई का महत्व अधिक है। नींद को तीन काल में बाटा जा सकता है पहला वह समय है जब हमें नींद आने लगती है इस समय हम लोगों की मासपेशिया शिथिल हो जाती हैं, शरीर अपनी उचित स्थिति में आने लगता है, मानसिक तनाव दूर होने लगता है और भावनात्मक समस्याएं दूर हो जाती हैं। इसके बाद गहरी नींद का समय आता है। इस समय हम विस्मरण की गहराई में पहुंचाते हैं। इस नींद की गहराई में नई शक्ति प्राप्त होती है। तीसरा काल है वह जब हम गहरी नींद से जाग उठते हैं।

चारपाई में सोने के समय ही हम अपने अपने व्यक्तित्व में रहते हैं। जितना जल्दी हम गहरी नींद में पड जाते उतना ही कम हम लोगों का विश्राम का समय कम होना चाहिए। शिथिलन करने की सामर्थ तथा सो जाना विभिन्न लोगों के अनुसार भिन्न होता है। सोने का विभिन्न समय और गति का जो सम्बन्ध है वह उनकी गहरी नींद पर प्रभाव डालता है। यदि हम अच्छी तरह सोना चाहते हैं तो हम लोगों को मानसिक तथा भावनात्मक समस्याओं को अपने मन से दूर करने तथा शीघ्र शिथिलन करने की कला का ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है।

कैसे सो सकते हैं

गहरी नींद के सबंध में, शरीर का ध्यान रखते हुए समुचित खान पान की व्यवस्था करनी चाहिए और नियमित रूप से अपने दैनिक कार्य का सतुलन रखना चाहिए। अपने दैनिक शारीरिक कार्य में व्यायाम भी सम्मिलित है। ये सब गहरी नींद प्राप्त करने में सहायता करते हैं। शारीरिक तथा मानसिक रूप से बिना अधिक थके दिन को स्वास्थ्यपूर्ण रूप से समाप्त करने का ध्यान रखना चाहिए। बैठे बैठे काम करने वालों के लिए सोने जाने के पूर्व कुछ पैदल चलना लाभप्रद होता है। कुछ लोग शिथिलन प्राप्त करने के लिए नियमित रूप से स्नान और टट्टी करते, शरीर को फैलाते श्वास-व्यायाम करते तथा सोने के लिए विधिपूर्वक तैयारी करते हैं जो बहुत लाभप्रद सिद्ध हुए हैं।

शारीरिक अथवा स्नायविक तनाव और थकावट के कारण गहरी नींद नही

आती। शरीर की यह स्थिति घड़ी के स्प्रिंग को अधिक चाबी देने जैसी है। स्प्रिंग को अधिक घुमा देने से फिर इसके खुलने और तनाव को कम करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है। भावनात्मक अथवा मानसिक तनाव को दूर करने का सहज उपाय है सोने के पूर्व खूब तेज से चलना। यदि शारीरिक थकावट का दूर करना हो तो गर्म जल से स्नान करना अच्छा है। जब आप सोने जाते हैं उस समय रेडियो से कोई मधुर बात सुने अथवा चित्त को शांत करने वाली कोई पुस्तक पढ़े। सोने जाने से पूर्व कठिनता से समझने वाली पुस्तकों को पढ़ना चाहिए पर रोमांचकारी अथवा उपन्यास पुस्तक नहीं पढ़नी चाहिए क्योंकि किसी दुर्बोध विचार को समझने की कोशिश से नींद अपने आप ही आप आ जाती है।

एक साधारण भूल

बहुत से लोग केवल निद्रा ही को विश्राम लेने का साधन बना लेते हैं। कुछ लोग यह सोचते हैं कि दिन के समय विश्राम करना आलसपन का लक्षण है अथवा निन्दनीय कार्य है। ऐसा सोचना भूल है क्योंकि जब हम अपने दैनिक कार्यक्रम के साथ दिन में कुछ समय के लिए अपने शरीर को शिथिलन का समय निकाल सकते हैं तो हमारे स्वास्थ्य के हित के विचार से यह समय अधिक बहुमूल्य धन है।

शरीर तथा मस्तिष्क के सब प्रकार के तनावों को दूर करके शिथिलन करने की कला का अभ्यास करना चाहिए। शरीर को आराम पाने योग्य बनाना चाहिए। अपने पीठ के बल लेटकर अपने पैरों तथा टांगों को ऊपर उठा कर रखना शिथिलन का एक साधन है। यदि कुर्सी से अपनी छाती को सीधा बैठकर सांस लेते रहें तो यह भी शिथिलन का एक साधन है।

मानसिक समस्याओं को क्षणमात्र में दूर करने का रहस्य है अपने मन को सांस लेने के साधारण क्रिया पर एकाग्र करना। एक बार जब शरीर विश्राम की स्थिति में आ जाता है और उसके बोझ हल्के हो जाते हैं तब लय के साथ गहरी सांस लेनी चाहिए। सांस लेने के समय हवा भीतर लेने और बाहर निकालने के बीच में कुछ क्षण विश्राम करना चाहिए। तब सांस द्वारा भीतर ली गई जिस आक्सीजन को फिर रक्त धारा समस्त शरीर में ले जाती है उसकी मानसिक रूप से पीछा करनी चाहिए और जब तक समस्त शरीर शिथिल होकर निद्रावस्था में न आजाए तब हरेक अंगों तथा मांस पेशियों को धीरे धीरे शिथिल करना चाहिए।

विश्राम करने के इन कुछ समयों में विश्राम करने को जो अवसर मिलते हैं वे हमारे दैनिक कार्यक्रम के अनुसार भिन्न भिन्न होते हैं। भोजन करने के बाद विशेष कर दोपहर के भोजन के बाद दस से पन्द्रह मिनिट तथा विश्राम करने से स्वास्थ्य लाभ होता है और विशेषकर गृहिणियों को तो दोपहर की तीस से चालीस मिनट की निद्रा जीवनशक्ति, क्षमताशक्ति तथा स्थिर स्नायु प्राप्त करने के लिए नितान्त आवश्यक समझनी चाहिए।



संतुलित आहार

एस. वी. व्हाइटहेड, डी. एस सी.

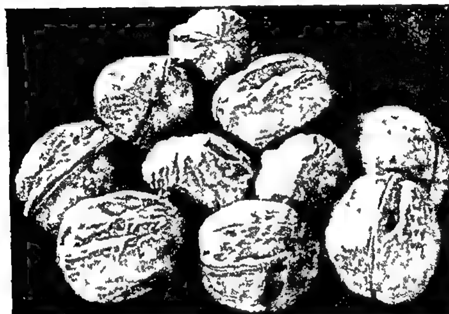
केवल उचित खाद्य पदार्थ ही खाना नही है। हम लोगों को यह ध्यान रखना चाहिए कि जब हम खाने बैठते है तब उनका न केवल संतुलन रखें प उनको पूर्ण रूप में खाए। हमें जितने प्रकार के खाद्यान्न प्राप्त हों उतना ही भीतर खाने के लिए स्वतंत्रता प्राप्त होनी चाहिए। खाने पीने की बात का हम व्यक्ति गत रूप से निर्णय करते है पर खाद्य पदार्थों को मिला कर खाना पीना भ व्यक्तिगत बात है।

संतुलित आहार का सारभूत बात यह है कि वह न केवल शरीर के स्वास्थ्य की सुरक्षा करे और उसे बनाए रखें पर उसको पुष्ट भी बनावें।

खाद्यसंबंधी पहली मुख्य बात तो यह है कि हम जो कुछ खाते है वह हमा शरीर को पोषण देने की अपेक्षा स्वस्थ और सुरक्षित रखें। जब तक हम का शरीर स्वास्थ्यपूर्ण रूप से अपना कार्य न करे तब तक वह खाद्य पदार्थों तत्वों का पूर्ण रूप से उपयोग नही कर सकता और न उनसे लाभ उठा है। हमारा खाद्यान्न जितना सीमित हो उतना ही पोषक की अपेक्षा रक्षक का होना अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि आतंरिक स्राव जैसे हार्मन्स एन्जाइम, प्रतिकाय इत्यादि पर शरीर को स्वास्थ्यपूर्ण कार्य करने का दायित्व है इसलिए हम अपने नित्य के भोजन पदार्थों से उन्हे हमारे शरीर निर्माण, संशोधन, तथा शक्ति और उत्ताप के लिए प्राप्त करना चाहिए।

पोषण संबंधी आधुनिक ज्ञान के प्रसार से हम यह पता लगता है कि यद्यपि किसी किसी भोजन पदार्थ के तत्वों से स्वास्थ्यवर्धक तथा पोषण दोनों प्राप्त होते है तथापि बहुत-से खाद्य पदार्थों में एक ही तत्व रहता है, जैसे जीवन सत्व (विटामिन) खनिज, आहार वस्तु (सीठी), एन्जाइम (पाचकरस) तथा जल स्वास्थ्य रक्षक तत्व है जो खाद्य पदार्थों से प्राप्त होते है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, (माड़ी

और शक्कर) तथा वसा विशेषकर पोषक तत्व माने जाते हैं। खाद्य पदार्थों के इन दोनों प्रकार के तत्वों (स्वास्थ्य रक्षक और पोषक तत्व) के मिश्रण से मुक्ताहार बनता है। यही हमारा आधारभूत आहार है।



सतुलित आहार से ढेर मजबूत बनती हैं।

प्रकृति किस प्रकार सहायता करती है

सतुलन की समस्या को हल करने के लिए ऐसे खाद्य पदार्थों का आहार बनाना चाहिए जो स्वय सतुलित हैं। ऐसा करने में कठिनाई का कोई प्रश्न नहीं उठता क्योंकि प्रकृति स्वय हर एक खाद्य पदार्थ को अपना स्वास्थ्यपूर्ण पोषण प्रदान करने के लिए सतुलित बनाता है। प्राकृतिक रूप से सतुलित खाद्य पदार्थों को हम कृत्रिम विधि से नहीं बना सकते उदाहरणार्थ हम इस बात को जानते हैं कि माडी का पूर्ण रूप से पचाकर आत्मसात करने के लिए पर्याप्त मात्रा में जीवन सत्व (विटामिन) बी१ की आवश्यकता होती है। ऐसे माडीयुक्त खाद्यान्न

जैसे धान्य में प्रकृति ने माड़ी के साथ-साथ पर्याप्त मात्रा में जीवन सत्व भी प्रदान किया है। अन्न को कृत्रिम विधि से आटे के रूप में बदलने के समय अथवा खाने के योग्य बनाने के समय स्वास्थ्य रक्षक जीवन सत्व (विटामिन) के साथ पोषक कार्बोहाइड्रेट का जो उचित संमिश्रण है वह नष्ट हो जा सकता है और प्राय नष्ट ही हो जाता है, जिससे हमारे शरीर के लिए पोषण नहीं मिलता और हमारा स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

इसी प्रकार हम प्राकृतिक वसा (चर्बी) में जीवनसत्व ए पाते हैं। दिन दिन के जीवन के लिए हम लोगों को दैनिक स्वास्थ्यपूर्ण भोजन पर्याप्त मात्रा में अप्राकृत्रिम तथा प्राकृतिक रूप से तैयार किया हुआ मिलना चाहिए। पूर्ण धान्य फलों साग सब्जियों, दाल, सख्त छिलके वाला मेवा इत्यादि प्राकृतिक खाद्यान्नों से प्रकृति हमारे लिए ऐसे आवश्यक तत्वों को एकत्र करती है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए पोषण ही केवल नहीं अपितु रक्षक तथा आवश्यक उपयोगिता समझे जाते हैं।

जीवनसत्व (विटामिन) खनिज भोजन तत्व, आसार वस्तु (सीठी) इत्यादि खाद्य तत्व हैं। इन्हें प्रकृति उत्पादन करके सभी प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में रखता है। इन तत्व खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों को उपयोग में लाने के लिए शरीर सहायता करते हैं। इस प्रकार हर प्राकृतिक खाद्य पदार्थ संतुलित है। इसलिए हमारे नित्य के भोजन में ८० प्रतिशत ऐसे खाद्य पदार्थों को रखना चाहिए।

पोषण की योजना

पोषण के विचार से प्राकृतिक खाद्य पदार्थ मुक्ताहार नहीं है। कुछ खाद्य पदार्थों में प्रोटीन की प्रचुरता है तो कुछ में कार्बोहाइड्रेट की और कुछ में चर्बी की। हमारे शरीर के लिए जो पोषण तत्व की आवश्यकता है उसकी पूर्ति के विचार से खाद्य पदार्थों को बुद्धिमानी के साथ मिला कर खाना चाहिए। इस ७६९ से खाद्य पदार्थों को उनके भिन्न भिन्न तत्वों की मात्रा का विचार कर। खाना चाहिए।

खाद्य पदार्थों के भोजन तत्वों की मात्रा के अनुसार समूह

१। खाद्य पदार्थ जिन से प्रचुर मात्रा में प्रोटीन प्राप्त होता है। यह (प्रोटीन) कोषों के नवीनिकरण तथा संशोधन के लिए आवश्यक होता है।

२ । खाद्य पदार्थ जिनसे प्रचुर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट (माडी अथवा शक्कर) प्राप्त होता है । यह तत्व शक्ति प्रदान करता है ।

३ । खाद्य पदार्थ जिस से प्रचुर मात्रा में वसा प्राप्त होता है । यह तत्व शरीर को उष्णता तथा शक्ति प्रदान के लिए आवश्यक होता है ।

४ । खाद्य पदार्थ जिन से प्रचुर मात्रा में स्वास्थ्य सुरक्षक तथा नियामक तत्व प्राप्त होते हैं वे हैं जीवन सत्व (विटामिन) खनिज, सेल्यूलोस, जल आदि ।

नीचे के चार्ट (विवरण तालिका) में खाद्य समूहों को दिखाया गया है ।

प्रचुर मात्रा में प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ	प्रचुर मात्रा में कार्बोनयुक्त खाद्य पदार्थ	प्रचुर मात्रा में वसामय खाद्य पदार्थ	प्रचुर मात्रा में सुरक्षक तथा नियामक खाद्य पदार्थ
	पूर्ण अनाज	मक्खन	पूर्ण खाद्य धान्य
सब प्रकार का पनीर	गेहूं की रोटियां	मलाई	पूर्ण अन्न
अंडे	पूर्ण अन्नधान्य	दूध	दूध
दूध	भूरी शक्कर	जैतून	ताजे फल
मेवा	शहद	जैतून तेल	ताजी सब्जियां
दाल	सूखे फल	मेवा	सब्जियों का रायता
पूर्ण खाद्य धान्य	पके फल	पनीर	(सलाद)
पूर्ण अन्न	आलू	अंडे का पीला भाग	हरी पत्तीदार सब्जियां
	कद मूल सब्जियां	मूंगफली	प्राकृतिक खाद्य

चार्ट के प्रत्येक खाद्य समूह को सन्तुलित आहार के विचार से अति आवश्यक खाद्यान्न के छोटे समूह में विभक्त कर सकते हैं और उन पूरक खाद्य पदार्थों को जिन्हें सभ्य जगत ने रीत रिवाज के अनुसार लोकप्रिय बनाया है आप चाहे तो परित्याग कर सकते हैं । ऊपर की चार्ट सुसन्तुलित भोजन की कुंजी प्रस्तुत करता है ।

यदि हम प्रत्येक समूह से कुछ भोजन पदार्थ चुन लें तो हमारे लिए प्रोटीन कार्बोज वसा तथा नियामक पदार्थ हमारे भोजन के लिए प्राप्त होंगे ।

उक्त खाद्य पदार्थों की मात्रा प्राप्त करने के लिए कोई ठीक ठीक माप की आवश्यकता नहीं होती व्यावहारिक रूप से चारों समूह से यदि कोई साधारण व्यक्ति अपने खान के लिए कुछ कुछ चुन ले तो उनका मिश्रण एक आश्चर्यरूप से हलका तथा पचने योग्य सतुलित भोजन बन जाएगा।

हम उष्मा शक्ति उत्पादक खाद्य नहीं खाते

भोजन—खाद्य समस्याओं के इन दिनों में हम कॅलोरी (ऊष्मा शक्ति) के विषय में अधिक पढ़ते और सुनते हैं।

खबर कागज पढ़ते समय रिपोर्ट में, रेडियो वक्तता तथा वार्तालाप करते समय हम इस शब्द को बराबर पाते हैं और उपयोग करते हैं।

असल में हम कॅलोरी नहीं खाते। हम खाते हैं खाद्य पदार्थ। कॅलोरी तो एकाई हैं जिसके द्वारा खाद्य पदार्थों से प्राप्त ऊष्मा। (गर्मी) को मापा जाता है। कॅलोरी ताप की वह मात्रा है जो एक ग्राम पानी के ताप को एक अश सेंटीग्रेड ऊचा कर देता है। जब खाद्य पदार्थ पचकर शरीर में आत्मसात हो जाते हैं तब वे कोषों में जल कर भस्म होते हैं। उससे गर्मी उत्पन्न होती है। इस प्रकार उत्पन्न हुई गर्मी का अधिकाश भाग शरीर के सामान्य ९८ अश ताप को बनाए रखने के लिए उपयोग होता है। इनकी कुछ गर्मी गति तथा या क्रियाशीलता के लिए शक्ति में बदल दी जाती है।

सोते समय भी हम प्रत्येक घटा ६५ से लेकर ७० कॅलोरी का उपयोग करते है। हम जितना अधिक क्रियाशील होते हैं उतना ही अधिक हमें कॅलोरी की आवश्यक्ता होती है। एक बैठे रहकर काम करने वाले मनुष्य को व्यायाम करने वाले पहलवान अथवा शारीरिक श्रम करने वाले मनुष्य से कम कॅलोरी की आवश्यक्ता होती है। एक छोटे आदमी को भी बड़े आदमी की अपेक्षा कम कॅलोरी की आवश्यकता होती है। बड़े आदमी का शरीर बड़ा होने के कारण उसके शरीर की गर्मी शीघ्र ह्रास हो जाती है। ठडे के दिनों में हमें गर्मी दिनों की अपेक्षा अधिक कॅलोरी की आवश्यकता होती है।

हमारा शरीर भार क्यों घटता है और क्यों हम चढ़ता है

यदि हम ऐसा खाद्य पदार्थ खाए जिससे हमारे दैनिक जीवन की आवश्यक मात्रा से कम कॅलोरी प्राप्त हो तो शरीर अपने को सतुलित रखने के लिए संचित भडार में से लेता है और अपने में निहित कुछ पदार्थों को जला कर भस्म कर देता है इसका परिणाम यह होता है कि हमारे शरीर का वजन घटता है। इसके

विपरीत यदि हम खाद्य पदार्थों को इतना अधिक खा कर गर्मी तथा शक्ति उत्पन्न करने के लिए उन्हें जला न सके तो शरीर अतिरिक्त अंश को ऊत्कों में वसा के रूप में संचित करता है जिसके परिणाम स्वरूप शरीर भार बढ जाता है । यह वसा (चर्बी) शरीर के ऐसे स्थानों में संचित होता है जहा ऊतक और मांसपेशियां कम उपयोग में लाई जाती है । इसलिए यदि हम कॅलोरी की मात्रा कम खावें तो हम अपने शरीर भार तथा आकार पर नियत्रण कर सकते है जिसके परिणाम स्वरूप उनकी वृद्धि नही होगी ।

हमारा जीवन केवल कॅलोरी पर ही निर्भर नही करता । अधिकांश खाद्य पदार्थों से कुछ न कुछ कॅलोरी प्राप्त होता है लेकिन विशेष कर तीन जैवी खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट्स और वसा से कॅलोरी प्राप्त होता है । स्वास्थ्य के विचार से वही कॅलोरी मूल्यवान समझे जाते है जो ऐसे खाद्य पदार्थों से प्राप्त होते है जिनको पूर्ण रूप से पचाकर आत्मसात कर सकते है । ऊपर की बातों से अब हम लोगों को यह मालूम हो गया है कि प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट्स वसा (चर्बी) का पूर्ण से परिवर्तन करना तभी संभव हो सकता है जब हमारे आहार में एक साथ खाद्य तत्व जैसे जीवन सत्व (विटामिन) और खाद्य खनिज का पर्याप्त रूप से सतुलन रहता है ।

जिन खाद्य पदार्थों से कॅलोरी प्राप्त होता है उन्हें समुचित अनुपात में खाना महत्वपूर्ण बात है । एक ग्राम प्रोटीन के जलने पर ४ १ कॅलोरी प्राप्त होता है । एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स से ४ १ कॅलोरी प्राप्त होता है लेकिन एक ग्राम वसा से ९ ३ कॅलोरी मिलता है । यह प्रोटीन अथवा कार्बोहाइड्रेट्स के कॅलोरी की मात्रा से दो गुना है ।

प्रोटीन का प्रमुख काम

कोषों की मरम्मत तथा नवीनीकरण की सामग्री जुटानी प्रोटीन का प्रमुख कार्य है । प्रोटीन से शक्ति प्राप्त करने की आशा करनी बुद्धिमानी की बात नहीं है । इसके कई कारण है पहला यह है कि इसके चयापचय (यह शरीर की वह क्रिया है जिससे भोजन जीवित पदार्थों में बदल जाता है) से एसिड (अम्ल) बनता है दूसरा अत्यधिक प्रोटीन शरीर को सुचारु रूप से कार्य करने में बाधा देता है तीसरा जिन खाद्य पदार्थों से प्रोटीन प्राप्त होता है वे बहुत महगे होते है ।

जिन खाद्य पदार्थों से प्रचुर मात्रा में वसा (चर्बी) प्राप्त होती है वे शक्ति

अथवा कैलशियम प्राप्त करने के महत्वपूर्ण साधनस्रोत समझे जाते हैं। जैव-प्रक्रिया की सुरक्षा के लिए शरीर में कुछ मात्रा में वसा का संचित रहना आवश्यक है। लेकिन वसा प्रोटीन के समान बहुत महंगी होती है। जिन खाद्य पदार्थों से कार्बोहाइड्रेट्स प्राप्त होते हैं उनमें शक्कर और निशास्ता (माड़ी) प्रचुर मात्रा में होते हैं। उन से कैलोरी हमारे लिए बहुत सस्ता प्राप्त होता है। इसलिए उन्हें अत्यधिक खाते हैं और हम प्रोटीन और वसा नहीं खाते। ऐसा नहीं होने देना चाहिए।

आदर्श मात्रा

कैलोरी के विचार से हमारे आहार में निम्न अनुपात से तत्वों का मिश्रण होना चाहिए। प्रोटीन का १ वसा २.५ और कार्बोहाइड्रेट्स ४। यह अनुपात हमारी आवश्यकता की पूर्ति के लिए पर्याप्त हो जाना चाहिए।

कैलोरीयुक्त खाद्य पदार्थों को गर्मी और शक्ति में बदलना उन्हें अच्छी तरह पचाने तथा आत्मसात करने एवं चयापचय के समय जो अवशेष दूषित पदार्थ रहते हैं उनका निराकरण करने तथा समतुल्य बनाने (एक वस्तु को दूसरे में मिलाकर उसका गुण नष्ट करना जैसे अम्ल से क्षार को नष्ट करना) पर निर्भर है। इन क्रियाओं को चालू रखने के लिए प्रोटीन वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स के साथ पर्याप्त मात्रा में ऐसे भोजन पदार्थों को खाना चाहिए जिसमें जीवन सत्व और खनिज प्रचुर मात्रा में रहते हैं।

कुछ दैनिक खाद्यपदार्थों की बलवर्धक उपयोगिता

प्रत्येक १०० ग्राम (३ १/२ औंस) में कैलोरी की मात्रा

जैतून का तेल	९३०	गेहूं का आटा	३६१	अंडे	१६१
मछली का तेल	९३०	दाल	३४८	सुखावर	१५१
मेवा काष्ठफल का मक्खन	९३०	शहद	२९४	चांड़ीसेम	१०९
मार्गरीन	७८०	छुहारा	२९३	केला	१०८
मक्खन	७७२	मुरब्बा	२८६	चुकंदर	९८
औसत मेवा	६५०	सार्डिन	२७७	हरीमटर	८९
चाक्लेट	५५४	किशमिश	२६३	आलू	७३
मलाई	५०८	अजीर	२४४	दूध	६७
सूखा दूध	४६९	मैदे की रोटी	२२९	प्याज	५०
पनीर	४२७	खुबानी	२२९	सेव	४७

जई या आटा	४११	भूरी रोटी	२२३	संतरा	४०
सफेद शक्कर	४१०	सलमन मछली	२२३	बंद गोभी	३२
भूरी शक्कर	४०२	हेरिंग मछली	२००	ककड़ी	११
मलाई या पनीर	३८५				

आप और आपके प्रोटीन

कार्बन, हाइड्रोजन ऑक्सीजन, नाइट्रोजन तथा कुछ खनिज जैसे सलफर और फासफोरस के जटिल सूक्ष्म कणों का संमिश्रण ही प्रोटीन है। इन विभिन्न तत्वों को पौधे उत्पन्न करते हैं। एमोनियम तथा अन्य खनिज नमक जो मिट्टी से प्राप्त होते हैं उनको पौधे प्रोटीन के कणों में परिवर्तन कर सकते हैं। मानव तथा पशुजीव में परिवर्तन करने का गुण नहीं है। इसलिए हम लोगों को पौधों तथा पौधों से उत्पन्न की हुई चीजों पर पोषण के लिए निर्भर करना पड़ता है।

प्रोटीन सब पौधों तथा पशुओं के कोष में रहता है। वह कोष के जीवित जीव द्रव्य (प्रोटोप्लाज्म) का प्रधान अंश है। शरीर के जिस किसी भाग में वसा अथवा कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है उसमें भिन्नता नहीं रहती पर प्रोटीन शरीर के विभिन्न भागों के कोषों में पाया जाता है यहां तक कि एक ही इन्द्रिय में किसी विशेष कोष की जीव संबंधी विशिष्टता के कारण भिन्न हो सकता है।

उक्त परिच्छेद की बातें इसलिए ऐसी हैं क्योंकि रासायनिक रूप से प्रत्येक प्रोटीन सर्वसाधारण यौगिक या पदार्थ का क्षुद्रतम अंश से बना है जिसको एमिनो एसिड कहते हैं। इन एमिनो एसिडों को शरीर की ईंट कह सकते हैं। सब से पहला एमिनो एसिड का आविष्कार सन् १८२० ई० में हुआ था। अभी हम लोग कम से कम पच्चीस एमिनो एसिड को जानते हैं जिनमें से बाइस की पहचान की गई है। इन एमिनो एसिडों के बहुत मिश्रण किए जा सकते हैं और इस प्रकार प्रकृति में पाए जानेवाले असंख्य प्रोटीन का विकास किया जा सकता है।

मानव पोषण के संबंध में यह कहा जाता है कि यदि आठ एमिनो एसिडों में से किसी एक का आहार में कुछ समय तक अभाव रहे तो हमारी मृत्यु हो जाएगी। इसलिए हम लोगों को खाद्य पदार्थों से इन आवश्यक एमिनो एसिडों को अविकृत रूप में प्राप्त करना चाहिए। हम स्वयं अपनी शक्ति से निष्प्राणिक नमक अथवा दूसरे एमिनो एसिड से उनको (एमिनो एसिडों को) नहीं बना सकते। खाद्य पदार्थों को एमिनो एसिड से बने हुए प्रोटीनों में बांट सकते हैं

और ऐसे प्रोटीनों में जो एमिनो एसिड से नहीं बने हैं। जो प्रोटीन एमिनो एसिड से बने हैं उनको दूसरों से भिन्नता बतलाने के लिए प्रथम वर्ग के खाद्य प्रोटीन अथवा पूर्ण प्रोटीन कहते हैं।

मुख्य प्रथम श्रेणी का खाद्य-प्रोटीन पशु से प्राप्त होते हैं जैसे अडे, दूध, पनीर, मांस इत्यादि। खाद्य सब्जियों से जो प्रोटीन प्राप्त होते हैं वे यद्यपि बहुत विभिन्न होते हैं तथापि उनमें एक या अधिक मुख्य एमिनो एसिड का प्रभाव साधारणतया रहता ही है। इसलिए शाकाहारी को आवश्यकता पूर्ति के लिए अपने आहार को संतुलित करने के लिए मांसाहारी की अपेक्षा अधिक सावधानी बरतनी पड़ती है।

पूर्ण अन्न धान्य, दाल और मेवा में अति महत्वपूर्ण वनस्पति प्रोटीन रहते हैं। यद्यपि हरी सब्जी और फल प्रोटीन प्रदान करता है तथापि उसमें एमिनो एसिड अपूर्ण रूप से रहता है। इसलिए विभिन्न खाद्य पदार्थों के खाने से प्रोटीन की आवश्यकता पर्याप्त मात्रा में पूर्ण किया जा सकता है।

आमाशय का रस पहले प्रोटीन को पचाता है। इसके बाद क्लोम ग्रंथि और आंत की दीवारों से स्राव होने वाले पाचक रस पचने में सहायता करता है। यह (प्रोटीन) छोटे छोटे कण में टुकड़े होते होते—मोल्युकल पेपटाइड प्रोटियोसेस और पेपटोन्स अंत में एमिनो एसिड्स में पृथक हो जाता है। इसके बाद एमिनो एसिड समस्त शरीर में वितरित किए जाने के लिए रक्त में चला जाता है।

अपने को स्वस्थ बनाए रखने के लिए कितनी मात्रा में हमें प्रोटीन खाना चाहिए यह अभी तक आधी सुलझाई हुई एक समस्या बनी हुई है। अधिक प्रोटीन खाना शरीर के लिए हानिकारक है। शरीर उनमें से कुछ को शक्ति में नहीं बदल सकता लेकिन धीरे-धीरे क्रम से एसिड निर्माण करने वाले पदार्थ अलग हो जाते हैं और अंत में अम्लता गुर्दे तथा उच्च रक्तचाप की शिकायत में अधिक प्रोटीन पाया है।

वसा तथा शारीरिक योग्यता

वसायुक्त खाद्य पदार्थ के पक्ष में लोग यह समर्थन करते हैं कि यह शरीर की क्षमता को बढ़ाता है। लेकिन वसायुक्त खाद्य पदार्थों ने शरीर भार बढ़ाता है, लोग रोग के शिकार होते हैं और उनका मोटा हो जाता है। इन बातों के होते हुए भी हमारे आहार संबंधी अनुमान से एक महत्वपूर्ण तथ्य स्पष्ट होता है कि वसा को पर्याप्त मात्रा पोषण देने की अतिरिक्त हमारे स्वास्थ्य-रक्षा तथा उन्हें बनाए रखने के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

यह बात सच है कि वसा बहुत से केन्द्रित रूप में कैलोरी (खाद्य शक्ति) प्रदान करती है। एक ग्राम वसा ९ ३ कैलोरी प्रदान करती है जब कि उतनी मात्रा शक्कर या माड़ी ४ १ कैलोरी प्रदान करती है। खाद्यशक्ति का यह रूप शीघ्र मास तन्तुओं में संचित हो जाता है। इस प्रकार अत्यधिक वसामय खाद्य पदार्थों से शरीर भार बढ़ता है और वसा से भरे ऊतक अस्वस्थ रहते हैं। इसके विपरीत वसा की अपर्याप्त मात्रा से शरीर अस्वस्थ रहता है और भयंकर सक्रामक रोग का शिकार बना रहता है।

मद्यसार के साथ जैव एसिड के मिश्रण से वसा बनती है। उसमें (वसामें) कार्बन हाइड्रोजन और आक्सिजन का सयोग रहता है। चयापचय के समय यह धीरे धीरे जल कर भस्म हो जाती है और शरीर के लिए गर्मी प्रदान करनेवाले प्रमुख स्रोत बनती है। हमारे खाद्य पदार्थ की वसा कोयले से तुलना की जा सकती है जो धीरे धीरे गर्मी को बढ़ाकर तेज करती है शक्कर और माड़ी ऐसे तत्त्व है जो जीवन की आग की लौ जैसी है। वे (तत्त्व) क्षय होने वाली गर्मी प्रदान करती है। इस गर्मी को हम शक्तिशाली कार्यों में खर्च करते है।

वसा हमारे पोषण के लिए इस बड़े योगदान के अतिरिक्त शरीर के दूसरे महत्वपूर्ण कार्यों को करती है। वसा हमारी सब इन्द्रियों तथा मासपेशियों के ऊतकों की पुरानी वसा के स्थान में आवश्यक वसा देती है। यह नई वसा मास पेशियों और इंद्रियों को यांत्रिक चोट तापमान को एकाएक परिवर्तन तथा कंपित होने से बचाती है। स्नायविक (नाड़ी) स्वास्थ्य तथा स्नायविक क्रिया को सुचारू रूप से बनाए रखने के लिए वसा की पर्याप्त मात्रा आवश्यक है। यह वसा स्वास्थ्य और सुन्दरता के लिए अनिवार्य है। वसा (चर्बी) का प्राणिज एसिड एक तत्त्व है जो कुछ रोगों को होने नही देता।

यदि कुछ काल तक शरीर को पर्याप्त मात्रा में वसा न मिले तो उसका तापमान परिवर्तन हो जाता है शरीर भार ह्रास होने लगता है और रोग की प्रतिरोधक शक्ति दुर्बल होने लगती है। यह बात विशेषकर राजयक्ष्मा जैसे रोगों में सही उतरती है। वसा के अभाव से कुछ त्वचा रोगों की शिकायत होती है। बाल्यकाल तरुणावस्था गर्भाधान तथा स्तनपान का समय विशेष पोषणावस्था माने जाते हैं। यदि ऐसे समय में जैसा मिलना चाहिए वैसा आहार में वसा न मिले तो स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

सीमा से अधिक वसा भी शरीर को हानि पहुचाती है। अत्यधिक शरीरभार तथा ऊतकों के मोटे बनाने के अतिरिक्त वसा की अधिक अम्लता अथवा

क्टोसिस की स्थिति उत्पन्न कर देती हैं और मनुष्य रोग का शिकार बन जाता है।

हम जो वसा खाते हैं उसकी मात्रा का नहीं पर गुण का अधिक महत्व रहता है। व्यावहारिक रूप से देखा जाए तो किस प्रकार का वसामय खाद्य पदार्थ खाते हैं यही बात हमारी योग्यता का निर्णय करती है। अच्छी वसा विटामिन पर निर्भर है। अच्छी वसा में विटामिन ए और डी की प्रचुरता रहती है।

दूध में उत्तम वसा रहती है। दूध से बने पदार्थों में भी उत्तम वसा रहती है जैसे मक्खन मलाई और पनीर। अंडे के पीले भाग से भी उत्तम वसा प्राप्त होती है। सूअर की चर्बी बहुत निम्न कोटी की वसा है क्योंकि उसमें जीवन सत्व नहीं रहते। जितने तेल पकाने के लिए उपयोग में लाए जाते हैं वे अच्छी श्रेणी की वसा नहीं हैं। एक समय जो मार्गरिन उपयोग में लाया जाता था उसमें विटामिन नहीं होता था लेकिन आजकल जो मार्गरिन तैयार



किया जाता है उसमें विटामिन रहते हैं, इसलिए आज इसकी मक्खन से तुलना की जा सकती है। पूर्ण पोषण के लिए दैनिक कितनी वसा की आवश्यकता होती है इसका ठीक ठीक अभी तक मूल्यांकन नहीं किया गया है।

वसा के विषय में अंतिम बात यह है कि वसायुक्त खाद्य पदार्थों को पचाने से हम उससे लाभ उठा सकते हैं। ड्युडेनम (क्षुद्र आंत्र का प्रथम भाग) में क्लोम ग्रंथि का रस तथा पित्त के स्राव होने पर वसा का पचना निर्भर करता है। पाचनक्रिया के अन्त में वसा पचती है यहां वह (वसा) दूसरे खाद्य तत्वों से अलग होकर ड्युडेनम में पहुंचती है और ऐसे रूप में जिस पर पित्त आक्रमण कर पचाने में सहायता कर सकता है।

प्रकृति में वसा का रूप बहुत छोटा गोलाकार रहता है। उसके ऊपर एक छोटा सा आवरण रहता है। पचने की क्रिया जब चालू रहती है तब वसा के इन छोटे अनेक गोलाकार रूप आमाशय में खाद्य के दूसरे तत्वों से अलग रहते हैं इसीलिए सहज से पच जाते हैं।

भूजने और तलने के समय जब वसा के गोलाकार रूप गर्म हो जाते हैं तब वे फट जाते हैं। जब वे फट जाते हैं तब वे खाद्याहार की माडी और रेशों में पूर्ण से मिल जाते हैं। ऐसी स्थिति में पाचनक्रिया के समय वसा को खाद्य पदार्थों के दूसरे तत्वों से अलग करना कठिन हो जाता है जिसके परिणाम स्वरूप बराबर आमाशय में शिकायत होती रहती है। यदि हम वसा को सहज और पूर्ण रूप से पचने देना चाहते हैं तो भूनने और तलने की विधि को कम करें और इस विधि से पकाने की कोशिश करें कि वसा गोलाकार आवरण से फट कर न निकले।



भारत का आहार

एच. सी. मेनकेल, एम. डी.

आहार की समस्या

मनुष्य ऊपर से रंग-रूप, आकृति ऊंचाई तथा स्वभाव में भिन्न भिन्न होते हैं। वे राजनैतिक, धार्मिक, बौद्धिक तथा नैतिक बातों में एक दूसरे से भिन्न भिन्न होते हैं लेकिन पोषणाहार आवश्यकताएं, वातावरण तथा वंश परंपरा के विचार से उनमें कुछ ही भिन्नता होती है। साधारणतया समस्त जगत के लोगों की खाद्याहार आवश्यकताएं के विचार से एक ही हैं।

आवश्यकता, रीत-दस्तूर और धार्मिक सिद्धान्त के कारण खाद्य पदार्थों के चयन तथा आदत के विचार से कुछ कुछ अंतर हो गया है। इन अंतरों के (सधान आवश्यकतानुसार परिवर्तन करना) तथा क्षति पूर्ति के लिए शरीर ने अपनी योग्यता का विकास कर लिया है। खाद्यपदार्थों के प्रतिबंधों तथा रीत-दस्तूर के ये उपयोग्यन (बदली हुई परिस्थितियों तथा नवीन उपयोगों के अनुकूल अपने को बनाना) की बात उन लड़ाकू जातियों के समान है जिन्हें युद्धकाल के समय अपने दैनिक आवश्यक खाद्य पदार्थों के उपलब्ध नहीं होने से वर्तमान स्थिति के अनुकूल करना पड़ता है।

मनुष्य अपनी त्वचा के भीतर जैसा है वैसा ही मान लें, उसके बाहरी आवरण तथा उसके मानसिक विकारों का ध्यान न दें और उसको वैसा ही देखें जैसा दिखाई दे मानों एक जीवित क्रियाशील मशीन हो, तो हम लोगों को शीघ्र यह पता लग जावेगा कि उसको साधारण मोटी वस्तुओं की नितांत आवश्यकता है। वे वस्तुएं तो माडी शक्कर, वसा और प्रोटीन हैं जिनमें सोलह एमिनो एसिड बीस खनिज और लगभग आठ अथवा उससे अधिक विटामिन रहते हैं। इनके अतिरिक्त एक अवर्णनीय जीवन-शक्ति की आवश्यकता है जिसे केवल ताजे कच्चे खाद्य पदार्थों से प्राप्त कर सकते हैं।

खाद्य पदार्थों की विभिन्नता से तत्वों की निश्चयता

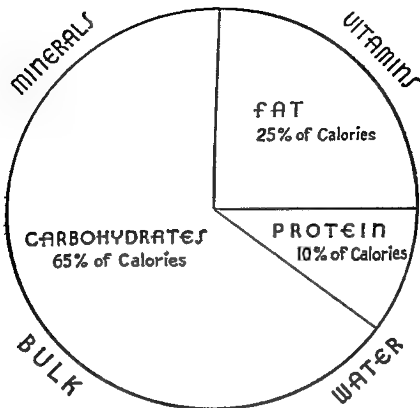
कतिपय पोषक तत्व हैं जिनका स्वास्थ्य तथा बीमारियों से संबंध निर्विवाद रूप से स्थापित किया गया है। इसके विषय में हम अधिकारियों तथा सत्य पर

विश्वास करने वालों के मुंह से दिलचस्पची कहानी बतला सकते हैं। नीचे हम इस विषय में पिछले महायुद्ध के ब्रिटेन के खाद्य-मंत्री के वचन उद्धृत करते हैं।

"पोषाणार की बात लीजिए जिसके विषय में हम इतना अधिक सुनते हैं। विज्ञान इस बात का पता लगा रहा है कि क्यों मिश्रित आहार, जिसमें ऐसे खाद्य पदार्थ रहते हैं और जिनको विभिन्न पकाने की विधि से दूषित नहीं करें तो वह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके विपरीत क्यों ऐसा आहार, जो ठीक तरह से मिश्रित नहीं रहता अथवा जिसमें ताजे पदार्थ नहीं रहते, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। इस का असल कारण यह है कि खाद्य पदार्थ जो शरीर वर्धक" "शरीर रक्षक" "शारीरिक श्रम" और "शरीर ताप रक्षक" हैं मिश्रित भोजन में रहते हैं। उनमें से कुछ का अल्पाहार में अभाव रहता है अथवा उनका थोड़ा अंश रहता है। दूसरे शब्द में हम यह कह सकते हैं कि हमारे पूर्वज जो स्वस्थ होते थे अनजाने संतुलित आहार खाते थे।

"यह नया ज्ञान हम लोगों के लिए बहुत महत्व का है क्योंकि इसके द्वारा किसी जाति को पोषण नहीं मिल रहा है इस बातका पता लगता है। इतना ही नहीं पर इस अभाव को किस प्रकार दूर करना होगा उसका उपाय सुझाता है। इस नए ज्ञान के फल स्वरूप कुछ महत्वपूर्ण सिद्धान्त बना लिए जाते हैं। उनमें से एक यह है कि जितना सरल तथा साधारण भोजन हो उसे पकाने की विधि तथा खाद्य पदार्थ बनाने के समय पोषण तत्व को कम नष्ट करें। पूर्ण गेहूं के आटे से रोटी बनानी चाहिए, आलू का कोई अंश नहीं फेंकना चाहिए और चावल पूर्ण होना चाहिए। इसके विपरीत यदि विभिन्न खाद्य पदार्थों को अलग करके आहार बनाया जाए तो एक की कमी दूसरे से पूर्ण हो जायगी। आप ऊपर के किसी एक तरीके से अपने भोजन को सतुलित कर सकते हैं लेकिन अमीरों की अपेक्षा दरिद्रों के भोजन को विज्ञान के अनुसधान की आवश्यकता है। "हेल्थ एण्ड ए डे", पृष्ठ १०५, १०६।

फरनास नामक विद्वान ने अपनी पुस्तक मेन, बृड एण्ड डौस्टनी में भोजन का आनुवंशिक बातों से कैसा संबंध है उसका विशद वर्णन किया है। "अनु-सधानों से यह प्रमाणित करता है कि पशु जाति के साधारण गुण-विशेष आनु-वंशिक होते हैं। जीवन भर हम अपने निवासस्थान के आस पास की वस्तुओं



पूर्ण आहार के लिए सात खाद्य तत्व

का खाते हैं। वे ही यह निश्चित करती हैं कि पशुजाति के साधारण गुण विशेष होते हैं अथवा नहीं। एक मनुष्य के लिए अपनी वयस्कावस्था में पांच फुट आठ इन्च की ऊंचाई प्राप्त करने के सब तत्व उपलब्ध होते हैं। लेकिन दुनिया के सब खाद्य खा जाने पर वह किसी हालत से पांच फुट दस इन्च बढ़ने की आशा नहीं कर सकता न वह सोच कर एक हाथ अपनी ऊंचाई को बढ़ा सकता है। इतना होते हुए भी यहीं पर गड़बड़ी उत्पन्न होती है अर्थात् यदि युवक के खाद्य पदार्थ का परिणाम तथा गुण दोनों का अभाव हो तो वह अपने सामान्य निर्धारित पांच फीट आठ इंच की ऊंचाई नहीं प्राप्त कर सकता। उसकी ऊंचाई केवल पांच फुट छह इन्च तक बढ़ कर रुक जाती है।

खाद्य पदार्थ तथा वशपरंपरागत

आनुवंशिक बात के बाद खाद्य पदार्थ कुछ और फर्क होने की बात निश्चित करता हैं। हमारा भोजन ही इस बात को निर्णय करता है कि हमारी किस बीमारी से मृत्यु होगी और हम किस आयु को प्राप्त करेंगे।

दक्षिण भारत स्थित कुनूर के गवर्मेन्ट ऑफ इंडिया न्यूटिशनल रिसर्च लबरोटरी में में अनुसंधान कार्य द्वारा तथा अन्य केन्द्रों में इसी प्रकार के अध्ययन से इस बात का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त हो गया है कि भोजन के अभाव से भिन्न भिन्न प्रकार की बीमारियों का सबंध गणित के हिसाब की तरह होता हैं। प्रयोगशालाओं में इस प्रयोग किए गए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य रक्षक परिणामों को लोक प्रिय बनाना तथा सर्वत्र प्रचार चाहिए जिनसे लोगों को लाभ हो।

भारत में अन्वेषण कार्य का मार्ग प्रशस्त करनेवाला तथा पथप्रदर्शक सर रोबर्ट मेक्कोरेसन का इस काम के विषय में बतलाने के लिए अवरोध किया गया था। इस उद्देश्य से मद्रास में विदाई के समय उसने जो वक्ता दी थी तथा दी प्रारियटल वाचमेन एंड हेरल्ड आव हेल्थ के मई १९३५ में जो रिपोर्ट दी गई थी उसे उद्धृत करते है

बीमारियां किस प्रकार उत्पन्न होती है इस बात का पता लगाना हमारा काम है और विशेषकर इस बात को सीखना है कि कैसे पूर्ण भोजन शरीर को पूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति में रखता है और कैसे अपूर्ण भोजन अयोग्य बनाता है जिसके परिणाम स्वरूप कार्य करने की क्षमता नही रहती और अत में रोग है जिसके परिणाम स्वरूप कार्य करने की क्षमता नही रहती और अत में शरीर रोगग्रस्त हो जाता है।

कुनूर में मेरा प्रयोगशाला है। वह पूर्ण स्वास्थ्यवृत्त स्थिति में है। यहा मैं लगभग १००० चूहे अनुसंधान कार्य के लिए रखता हू। वे पुआल से भरे हुए हवादार पिंजड़े में बद एक बड़े कमरे में रहते है। वे रोज सूर्य के प्रकाश में रखे जाते है। उनको ठीक उसी प्रकार के खाद्य अन्न दिए जाते है जिन्हे उत्तर भारत की कुछ जातियों द्वारा खाए जाते है। उन जातियों में से कुछ छरहरे कठोर और सुन्दर डील डॉल के होते है जो मनुष्यों के आदर्श समझ जाते है। उनके आहार में पूर्ण गेहू का आटा रहता है। चपाती में ताजा मक्खन लगाते है बंगाल का अंकुरित चना ताजा कच्चा गाजर बदगोभी बिना उबाला हुआ पूर्ण दूध जल पर्याप्त मात्रा में पीते और उससे स्नान भी करते है। इन्ही खाद्य अन्न में चार वर्षो से चूहों को खिलाते आ रहा हू। उनमें बीमारी की शिकायत नही

हुई हैं। बड़े चूहे किसी प्राकृतिक कारण से नहीं मरे हैं। न बाल्यावस्था में किसी की मृत्यु हुई अगर मृत्यु हुई है तो केवल अचानक दुर्घटना से। आस पास की तीन परिस्थितियों पर-सफाई आराम सुख तथा खाद्य पदार्थों ध्यान देने से रोग पास फटकने नहीं पाया है।

अपने प्रयोगशालाओं के विषय में यह कहना है कि यहां पशुओं के गृह पिंजरे सफाई तथा सूर्य किरण पहुंचने का सब प्रबंध एक ही प्रकार का है केवल पशुओं को खिलाने पिलाने में अंतर है। उनके खाने पीने में किसी न किसी प्रकार का दोष है। किसी के भोजन में जीवन सत्व का अभाव तो दूसरे में खनिज नमक का अथवा दोनों का अभाव है। एक भोजन में एक की मात्रा बहुत अधिक है तो दूसरे में उसकी मात्रा बहुत कम है। यही एक विशेष अन्तर है जिसमें एक पशु के आहार में अभाव है जब कि दूसरे को पूर्ण रूप से खिलाया पिलाया जाता है। दूसरी बात जिसे मैं सीखने का इच्छुक हूं वह यह है कि भारत के लोगों के खाद्याहार से रोगों का कैसा संबंध है। खाद्य पदार्थ जो विभिन्न दोष पूर्ण आहार में पाए जाते हैं वे हैं जिनको भारत के लोग उपयोग में लाते हैं। इन खाद्य पदार्थों को इस प्रकार मिश्रण किया जाता है कि उनके आहार के उचित अनुपात नहीं होता। कभी माड़ी प्रचुर मात्रा में होता है तो सामान्य पोषण के लिए जो कुछ तत्वों एवं जो मिश्रण की आवश्यकता है उसका अभाव होता है।

विगत चार वर्षों में २००० से अधिक उन चूहों की मृत्यु के बाद परीक्षा की गई है जो अनुचित रीति से खिलाए थे। दूसरे चूहों की जांच की गई जो अच्छी तरह से खिलाए गए थे। जांच से यह पता लगा कि वे रोगों से मुक्त थे। अनुचित रीति से खिलाए पिलाए गए चूहों की जांच करने के बाद उनके बीच में जो विभिन्न रोगों की अवस्था पाई गई वे ये हैं फेफड़े के भिन्न भिन्न रोग तथा निमोनिया नासिका मार्ग का रोग कान तथा कान पकने के रोग एडिनायड आंख की बीमारियां जिनसे बिलकुल अंधे पन की स्थिति उत्पन्न हो जाती है आंत तथा उदर के रोग जैसी पेटकी सूजन और आमाशय का अल्सर मूत्राशय में पत्थरी समय के पूर्व बच्चों का उत्पन्न होना या समय के पूर्व माता के गर्भ में मृत्यु होना त्वचा की बीमारी जैसे बालों का झड़ना त्वचा प्रदाह फोड़ा रक्त अल्पता जलधर ग्रंथियों का बढ़ना गंडमाला वातनाड़ी शोथ बेरीबेरी हृदय का रोग। दूसरे पशु जैसे गिनी पिग्स को अनुचित रूप से खिलाने पर एक पोषणाभावजनित रोग दांतों की खराबी सूखा अथवा हड्डियों का कोमल होना होना वृहदन्त्रप्रदाह पेचिश इत्यादि अन्य प्रकार की बीमारियां।

एक और दूसरी बात है जिसमें अल्पाहार प्राप्त चूहे पूर्ण पोषण प्राप्त किए हुए चूहों से भिन्न होते हैं, पहली श्रेणी के चूहे प्राय: स्नायविक रोग के शिकार होते हैं और शीघ्र कुपित होते हैं। वे दल के दल उपनिवेश वासी होते हैं और उनमें से जो शक्तिशाली होते हैं वे दुर्बलों पर आक्रमण करके उनको अपना शिकार बना लेते हैं। पूर्ण पोषण प्राप्त किए हुए चूहे शान्त अच्छे स्वभाव के तथा विनीत होते हैं।

ऊपर वर्णित विधि से पशुओं को रोगमुक्त रखना सम्भव हो सकता है तो मनुष्यों में भी यह बात सही उतरेगी। मनुष्यों में ऐसा हो सकना सम्भव हो सकता है इसका क्या प्रमाण है ? बहुत से बच्चों को एक समूह को कुपोषण देकर नियंत्रित स्थिति में रखना सम्भव नहीं हो सकता। कुपोषण बच्चे बहुत से उन्हीं व्याधियों से कष्ट पाते हैं जिनसे चूहे अल्पाहार के कारण कष्ट पाते हैं। इस स्थिति को देखकर मैं तो निश्चित रूप से इस बात को मालूम करता हूं कि कुपोषण के फल स्वरूप ये व्याधियां उत्पन्न हुई हैं पर इस बात को जन साधारण को किसी प्रकार विश्वास दिलाना होगा कि यह बात सत्य है।

मेरे रोग मुक्त चूहों के आहार में वही गुण हैं जो उत्तर भारत की कुछ जातियों के आहार में हैं। उन जातियों का शारीरिक गठन बहुत सुन्दर तथा बेजोड़ है। उनके आहार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थ होने के फलस्वरूप ऊपर बतलाई गई विशेषताएं पाई जाती हैं।

उत्तर भारत का आहार

"१ कोई अच्छा पूर्ण अन्न धान्य जैसे जई या आटा, पूर्ण गेहूं अथवा ढेंकी कुटा चावल अथवा इन सबों का मिश्रण।

"२ पूर्ण दूध और दूध से बनी चीजें—मक्खन, दही छाछ।

"३ ताजा, हरी पत्तीदार सब्जियां, गाजर, टमाटर इत्यादि प्रचुर मात्रा में होने चाहिए।

"४ ताजे फल।

"५ दूध पर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए। इन भिन्न भिन्न श्रेणियों के खाद्यपदार्थ सभी बच्चों को खाद्य सामग्रियों में अवश्य होने चाहिए। चाहे वे किसी दरिद्र या धनी परिवार के हों, चाहे वे यूरोप का या भारत का निवासी हों।

क्या मैं आपको यह विश्वास दिलाने के लिए इतनी बातें कर सकी कि

पृथ्वी में जितनी दवाइया बनाई जाती हैं उसमें भोजन ही विशेष औषधि है ? क्या मैंने आपको इतना कहा कि आप अपने शरीर के विषय में तथा यह भूमि शरीर के लिए पोषण देती है इन अदभुत वार्तों को सुन कर गदगद हो गए ? इतने वर्षों से मैं अपने सहयोगियों के साथ जो कुछ कर रहा हू इस विषय में आपके मन में कुछ झलक आवे ऐसी इतनी बातें बतला सका ? क्या मैंने अन्वेषण, अनुसधान के अप्रतिम गुणों, आश्चर्यपूर्ण विशेषताओं तथा विस्मय विमुग्धकारी शक्तियों का एक लघु परिचय आपके सम्मुख उपस्थित कर सका ? क्या मैं आपको यह अनुभव करा सका कि हम में से कोई भी कितनी ही अधिक कर सकता है वह जो कार्य करने को रह गया है उसकी तुलना में बहुत थोड़ा है ? जितने अनुसधान के कार्य रह गए हैं उनको इस मूल्यवान पोषाहार सबधी अनुसधान व्यावहारिक रूप देंगे ।

"मैं सोचता हू कि सब से पहले सब प्रातों के पोषणाहार संबंधी अन्वेषण कर के यह पता लगाया जाए कि आहार में क्या विशेष त्रुटियां रह गई हैं । इसके बाद चिकित्सक अधिकारियों को कृषिशास्त्र विशेषज्ञों से साक्षात्कार कर किस प्रकार के अनाज, फल तथा साग-सब्जियां उपजाई जाए इस बात का निर्णय करें जिससे उन तत्वों की पूर्ति कर सकें जिसका अभाव हो गया है । इन तत्वों की जितनी मात्रा की पूर्ति करने की आवश्यकता रह गई हैं उसका विचार करके कृषि-कर्मचारी देहात विकास अधिकारियों के साथ इस अनाजों साग सब्जियों और फलों को उपजाने के लिए यथाशक्ति प्रोत्साहन दें ।

भारत के किसी भी भाग में खाने की आदत कैसी भी क्यों न हो अथवा किसी भी कारण या स्थिति से विवश हो कर इन आदतों को अपनाना पड़ा हो, आवश्यक खाद्यपदार्थ हैं जिन्हें भारत के प्रत्येक पुत्र और पुत्री के सामान्य शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए खाना चाहिए। जिन खाद्य पदार्थों का किसी रूप में, किसी भी समय देश के राष्ट्रीय आहार में रहना आवश्यक है उनकी सूची निश्चित किए गए अनुपात के साथ नीचे दी जाती है । यह आशा की जाती है कि यह आहार ससार के पोषाहार अन्वेषण के अनुकूल होगा ।

एक संतुलित आहार

दूध ८ से १६ औंस तथा
मक्खन अथवा 'घी' २ औंस
पनीर अथवा दही [illegible] औंस
हरी पत्तेदार सब्जियां (कुछ कच्ची) ४ से ६ औंस तक

बिना-पत्तीवाली (कंद-मूल) सब्जियां
६ से ८ आँस तक
आटा या दूसरे पूर्ण गेहूं ८ आँस
ताजे फल २ आँस

ऊपर के खाद्य-पदार्थों में सब तत्व हैं जैसे प्रोटीन विटामिन खनिज, एमिनो एसिड, जीवन शक्ति देने वाली वस्तुएं तथा गर्मी और स्फूर्ति प्रदान करने वाले कार्बोहाइड्रेट। इन वृद्धि-वर्धक तथा सरक्षक तत्वों के बिना सामान्य स्वास्थ्य और जीवन नहीं हो सकता।

इन आधार खाद्य पदार्थों में हम अपनी इच्छा तथा आर्थिक योग्यता के अनुसार अधिक शक्ति प्राप्त करने तथा विभिन्नता के लिए मास, मछली, मुर्गी, अंडे तथा भिन्न भिन्न आकार की सब्जियां, दाल, अच्छे फल, धान्य तथा दूसरे स्वादिष्ट भोजन खा सकते हैं।

चावल का आहार

भारत के अधिकांश लोगों का प्रधान खाद्य पदार्थ चावल है। इसके साथ थोड़ी मात्रा में पत्तीवाली और बिना पत्तीवाली सब्जियां दाल और तेल मिलाए खाते हैं किन्तु आहार का सब से प्रधान पदार्थ चावल है।

नीचे की सूची प्रत्येक खाद्य पदार्थ मात्रा तथा वास्तविक मिश्रण को दिखलाता है जो भारत के करोड़ों दीन दरिद्रों तथा सहायहीनों का दैनिक आहार है।

चावल .	२०	आँस
कद मूल की सब्जियां	३	
दाल ...	१	,,
पत्तीदार सब्जियां	१	,,
तेल और वसा .	०.५	,,
मछली मास अथवा अडे	० ५	,,

जब इस आहार को पूर्व बतलाए गए सामान्य पर्याप्त तथा प्रचुर आहार जो मापदंड के स्वरूप दिए हैं उससे तुलना की जाय तो इसमें बहुत गंभीर रूप से विटामिन तथा ऐसे आवश्यक खनिज जैसे कैलसियम, फॉसफोरस आइरन तथा प्रोटीन का अभाव मिलेगा।

माताएं जो बच्चे उत्पन्न करती हैं ऐसे आहार रखकर सामान्य बच्चे पैदा नहीं कर सकती। ऐसी माताओं के गर्भ से उत्पन्न बच्चों के विकास में अवश्य कोई कोई त्रुटि रह जाएगी और वयस्क तो दुर्बल होकर तरह तरह के शारीरिक व्याधि के शिकार बने रहेंगे और उनमें काम करने तथा कमाने की क्षमता नहीं रहेगी।

दैनिक आहार में विटामिन, खनिज तथा उचित प्रोटीन की अपर्याप्त मात्रा के ही ये परिणाम हैं। इस स्थिति का कैसे निश्चित प्रभावदायी तथा आर्थिक रूप से परिवर्तन किया जा सकता है। इस स्थिति का प्रभावदायी रूप से परिवर्तन करना सम्भव हो सकता है लेकिन जैसी दशा है उसका आर्थिक रूप से परिवर्तन करना कठिन है। लोगों को चावल के हिसाब से कम से कम दूध ८ औंस पीने के लिए १० औंस सब्जियां खाने के लिए (जिसमें गाजर तथा हरी पत्तीदार सब्जियां रहेंगी) दो औंस फल तथा २ औंस मक्खन चर्बी खाने के लिए अपनी आमदनी बढ़ानी पड़ेगी। चावल धान्य के रूप में प्रोटीन की कमी है। उसका कुछ अंश पूर्ण गेहूं द्वारा पूर्ति की जा सकती है।

चावल के आदर्श आहार में गेहूं की कुछ मात्रा मिलाने से जीवन शक्ति तथा गर्भाधान माता को नवजीवन निर्माण की शक्ति प्राप्त होती है। बढ़ने वाले बालक की मानसिक तथा शारीरिक विकास में आशातीत सफलता मिलेगी जब कि वयस्कों के लिए यह बहुत सी व्याधियों तथा दोषों के लिए प्रभावदायी महा औषध सिद्ध होगा।



आहार में पशु प्रोटीन

पब्लिक हेल्थ सर्विस ऑव डेलही प्रॉविन्स द्वारा सिफारिश नीचे दिए गए दो प्रकार के आहार हैं जो उस दफ्तर से प्रकाशित पत्रिका में दिए गए थे।

यूरोप के पुरुष

	बैठे-बैठे जीवन व्यतीत करने वालों के लिए	क्रियाशील जीवन के लिए
	आँस	आँस
मछली	४	४
मांस	६	६
सब्जियां		
हरी पत्तीदार	४	८
बिना पत्तीदार	८	८
दूध*	८	१०
मक्खन*	२	२
पनीर*	१	१
अण्डे*	२	३
रोटी	८	१२
शक्कर*	१	३
वसा*	१/२	१/२
फल	२	८
मैदा*	१	२
कैलोरी अंकों में	२,४४०	३०००

भारतीय पुरुष

	बैठे-बैठे जीवन व्यतीत करने वालों के लिए	क्रियाशील जीवन के लिए
	आँस	
आटा (पूर्ण तथा विशुद्ध) अथवा चावल (ढेंकी कुटा)	१०	१२
ज्वार, बाजार, आदि	५	६
दूध	८	१६
दाल	३	३
वनस्पति तेल,		१
अथवा घी	२	२
बिना पत्तीवाली सब्जियां	६	८
हरी पत्तीवाली सब्जियां	४	८
फल	२	८
शक्कर		
कैलोरी अंकों में	२,४४०	३०००

*पकाने के समय की मात्रा सम्मिलित है।

पशु के मास से प्राप्त प्रोटीन के पोषण तत्व की खोज करने के बाद जो परिणाम मिला उसे आधार मान कर उपर के दोनों यूरोपियन तथा भारतीय आहार के सुभाव दिए गए हैं। दोनों आहारों में यूरोपियन अभिरुचि की झलक है। ये पशुओं का मास खाकर श्रेष्ठ प्रोटीन प्राप्त करना चाहते हैं। इसलिए उक्त आहार भारत की उन जातियों के लिए उपयुक्त हैं जिनके भोजन में मछली मुर्गी, अण्डे इत्यादि रहते हैं।

यहां पर यह उल्लेख कर देना अच्छा होगा कि दिल्ली के सुझाव के अनुसार जो आहार की सूची में प्रोटीन की मात्रा बतलाई गई उसमें यथेष्ठ उदारता दिखलाई गई है अतएव उसकी मात्रा को बढ़ाना उचित नहीं है। भारतीय आहार में प्रोटीन की मात्रा का बहुत भारी अभाव रहता है विशेषकर उन जातियों के आहार में जो शाकाहारी हैं। इस अभाव की पूर्ति के लिए हम मास खाने की सलाह नहीं दे सकते क्योंकि भारत की बहुसंख्यक जातियां अपने विश्वास में अटल रहेंगे और अपने धार्मिक विश्वास में दृढ़ रहकर मास खाकर प्रोटीन के अभाव की पूर्ति करने की अपेक्षा कष्ट सहना पसंद करेंगे। प्रोटीन के अभाव को दूसरे तरीके से पूरा किया जा सकता है और इन शाकाहारियों को अनुसंधान संस्था से विशेष सहायता मिलनी चाहिए।

सचमुच मास को छोड़ कर दूसरे साधन से उत्तम प्रोटीन पाना एक कठिन समस्या की बात है क्योंकि मास नहीं खाने वालों की संख्या बहुत बड़ी है। लेकिन यह तो प्रोटीन की आवश्यकता को और भी अधिक महत्वपूर्ण तथा आवश्यक बना देता है।

सुझाव दिए गए आहारों का एक दूसरा दृष्टिकोण है जिस पर जोर देना आवश्यक है। उक्त आहार की सूची में जितनी साग सब्जियां फल तथा दूध खान खान का निर्देशन दिया गया है उससे कम खाने की प्रवृत्ति हो सकती है। ऐसा करना बहुत गंभीर भूल होगी क्योंकि जो आहार बताए गए हैं उनके खाद्य पदार्थों में असल स्वास्थ्य वर्धक तत्व हैं। इन्हीं खाद्य पदार्थों से आवश्यक विटामिन और खनिज लवण प्राप्त होते हैं। इस सूची के खाद्यपदार्थों की जो मात्रा बताई गई है वह तो बहुत अल्प है। उनको यदि बढ़ाने से लाभ हो तो बढ़ायी जा सकती है लेकिन उनकी मात्रा कम करना अपूर्णता की स्थिति उत्पन्न करना है।

—o—

खाद्य पदार्थ औषधि के रूपमें

एच सी मेनकेल एम डी.

साग सब्जियां

भोजन से सम्बंधित उत्पन्न बीमारियों के कारण तथा उनके परिणामों के विस्तारपूर्वक विवरणों को दोहराने के बाद इस बात का भली भांति ज्ञान मिल जाता है कि क्यों बहुत सी चिकित्सा प्रणालियों के होते हुए और तरह तरह की पद्धतियों के होते हुए तथा भारत में दवा के हजारों कारखानों के होते हुए भी क्या बहुत थोड़े रोगी अच्छे होते हैं। इसका असल कारण जैसे ऊपर समझा दिया गया है प्रधान भोजन तत्वों का अभाव है। जब तक पोषण का अभाव जो असल रोग का कारण है दूर न किया जाए तब तक किसी प्रणाली या पद्धति से इसकी चिकित्सा सम्भव नहीं हो सकती चाहे वह पश्चिमी या पूर्वी हो।

प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की विभिन्नता से असल रोग निवारण सम्भव है। खाद्य पदार्थों के अधिक उपयोगी तथा आवश्यक तत्व जिनमें औषधियों के गुण हैं अगले पृष्ठों में सक्षेप से उल्लेख किए जाएगें।

बंधगोभी

शायद आपने इस साधारण सब्जी को एक बहुमूल्य औषध के रूप में कभी नहीं ध्यान दिया होगा। इस बंधगोभी के परिवार में ब्रूसेल्स स्प्राट फूलगोभी ब्रोकोली काले स्वजूर बंधगोभी सम्मिलित हैं। इन सब्जियों का औषध गुण उन्हे कच्चे खाने से प्राप्त होता है।

चिकित्सा की सफलता जीवन सत्व ए बी और सी के साथ साथ कैलशियम आइरन पोटेसियम सोडियम और फासफोरस पर निर्भर करती है। बंधगोभी का रस पकाया हुआ जूस भी मांसतन्तुओं (ऊत्तकों) के सचित क्षार को पुष्ट करने के लिए बहुमूल्य समझा जाता है। इसके द्वारा एसिडोसिस अर्थात् अधिक एसिड होने की स्थिति सरलतापूर्वक निवारण किया जा सकता है।

पालक

पत्ते वाले पौधोंको प्रकृतिने एक प्रयोगशाला बना रखा है। उसमें रसायनिक कार्य चालू रहता है। हरी पत्तियां जीवन के आधार हैं। उनके बिना जीवनचक्र ग्रस्त हो जाएगा। दूध जिसकी इतनी अधिक प्रशंसा की जाती है वह तो असल में हरी पत्तियों का घोल है। इन विभिन्न हरी पत्तियों के द्वारा ही प्रकृति जीवन के अति आवश्यक तत्वों को मिश्रित करता है।

हरी पत्तियों में सर्व साधारण तथा उपयोगी सब्जी पालक साग है। इसका चिकित्सा संबंधी मूल्य कितना है इस बात को उसके तत्वों से स्पष्ट होता है। इसमें कैलशियम, सोडियम, क्लोराइन, फॉसफोरस, आइरन विटामिन ए बी सी और ई तथा प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट है।

पालक में लोहा, विटामिन, कैलशियम, सब्जी हेमोग्लाबिन तथा प्रोटीन निर्माण करने वाला एमिनो एसिड अधिक परिमाण में हैं जिनके कारण इसका मूल्य अधिक है।

वास्तव में हम लोगों को हरी पत्तीवाली सब्जियों में वृद्धि तथा विकास का रहस्य ढूढ़ना चाहिए क्योंकि उनमें एक ऐसा तत्व उत्पन्न किया जाता है जो कम उम्रवालों को बढने की शक्ति देता है। इसीलिए हरी चीजों का जूस बच्चों को पहले देने के लिए सलाह दी जाती है, फिर पीछे गूदे का अर्क छान कर देना अच्छा होता है।

बच्चों को हरी पती वाली सब्जियां खाने की इच्छा पैदा करनी चाहिए पर उनको उन्हें खाने के लिए विवश नहीं करना चाहिए। यह बात भारत के लिए बहुत आवश्यक है क्योंकि वहा वृद्धि तथा विकास की समस्या प्राय देखने में आती है। विकास के विचार से इस बात को जानना आवश्यक है कि दूध और हरी पती वाली सब्जियां जैसे पालक का अदल-बदल प्रयोग होना चाहिए। जहा दूध नहीं मिलता वहा सब्जियां उसके स्थान में उपयोग की जा सकती हैं अथवा दूध मोलने की आर्थिक कठिनाई हो तो हरी सब्जियों के प्रयोग से उतना ही लाभ होता है जितना दूध से हो सकता है।

बहुत सी हरी पत्तीवाली सब्जियां जो खाने योग्य हैं झाड़ झंखाड़ की तरह यों ही उग आती हैं। उनको केवल बटोरने का ही कष्ट उठाकर प्राप्त कर सकते हैं। पत्तीवाली पौधा जिसको हम आजकल पालक कहते हैं एक समय जंगली पौधा समझकर खाने के लिए उपयोग नहीं किया जाता था जब किसी ने दुनिया

के किसी स्थान में इसकी जांच कर यह पता लगाया कि इसमें पोषक तत्व तथा औषधि के गुण हैं। अभी तक बहुत से हरे पौधों को जंगली समझे जाते हैं जिनके विषय में पता लगाना है।

हरी पत्ती वाली सब्जियों को "रक्षक भोजन" इसलिए कहते हैं क्योंकि उनमें खनिज तत्व रहते हैं जो चावल तथा अन्य मुख्य परिष्कृत खाद्यान्न में नहीं पाए जाते। हरी पत्ती वाली सब्जियों के मिश्रण में क्षारीय खनिज की मात्रा अधिक रहती है। इस कारण इनका महत्व और भी बढ़ जाता है क्योंकि इससे शरीर के संक्रामक रोगों के कीटाणुओं से सामना करने की शक्ति बढ़ जाती है।

मानव-शरीर के प्रोटीन उत्तकों (मांस तन्तुओं) के निर्माण के लिए १८ एमिनो एसिड की आवश्यकता होती है। भारत के लोगों को प्रोटीन केवल दाल से होता है। इसमें १८ एमिनो एसिड पूर्ण रूप से नहीं। इसी कारण यहां के लोगों का स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता। अभी इस बात का ज्ञान प्राप्त हो गया है कि दाल की इस त्रुटि को हरी पत्तीवाली सब्जियों के द्वारा पूर्ण की जा सकती है।

इस संबंध में हरी सब्जियां और एक महत्वपूर्ण सेवा करती हैं। दाल के प्रोटीन को पूर्ण रूप से पचने तथा आत्मसात करने के लिए कुछ मात्रा में जीवन तत्व ए और बी की आवश्यकता होती है। इन जीवन तत्वों (विटामिन्स) की आवश्यकता हरी पत्तियों से शीघ्र प्राप्त हो सकती है। इसी कारण हमारे आहार में जब दाल रहती है तब उसके साथ हरी पत्तीवाली सब्जियां जैसे पालक साग को मिलाना चाहिए जिससे प्रोटीन को पचाने वाला आवश्यक विटामिन मिले।

पालक-साग की छोटी, नई और कोमल कोंपलों तथा तुरन्त उगे हुए नवपल्लवों को आप सालाद या कच्चे साग के आचार या रायते में डाल सकते हैं, क्योंकि उनका स्वाद लेट्स के पत्तों के जैसा रुचिकर होता है।

पालक का पाच प्रतिशत मधुमेह इत्यादि अन्य रोगों के लिए बहुत उपयोगी समझा जाता है।

पालक को इतने थोड़े जल में पकाना चाहिए कि जब यह पक जाए तो उसका जल फेंका न जाए। पकाने के पहले जब इसको कई बार जल से अच्छी तरह धोकर साफ किया जाए तो उसकी पत्तियों में इतना जल रह जाता है कि पकाने के लिए जल ऊपर से डालने की आवश्यकता नहीं होती।



गाजर

विज्ञान ने साधारण गाजर की एक सच्चे बहादुर की सी प्रशंसा की हैं। इसका नाम अब से सदा के लिए आदर के साथ लिया जाएगा क्योंकि यह कैरोटीन के लिए लाक्षणिक रूप में उपयोग नहीं किया गया हैं। इस में जो पीला रंग हैं उसे प्रकृति रहस्यपूर्ण तथा विटामिन ए के मिश्रण के लिए उपयोग करता हैं। यह विटामिन युवावस्था के सतुलित वृद्धि तथा विकास के लिए बहुत आवश्यक हैं। इसमें जो गुण हैं वह वयस्क अवस्था के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए लाभप्रद हैं।

भारतीय आहार में विटामिन ए का अभाव हैं। इस देश के लिए यह एक बड़ी समस्या बनी हैं। इस बात का कैन्द्रिय सरकारी स्वास्थ्य कमिश्नर द्वारा हाल की एक प्रकाशित रिपोर्ट में समर्थन किया गया था।

आहार में कैरोटीन का अभाव ठिगनेपन, अजीर्ण स्वास्थ्यहीनता सक्रमणों का प्रतिरोध नहीं कर सकना विशेष कर आख कान, व्रण तथा फेफड़ों की बीमारियों का सक्रमण आहार में कैरोटीन के अभाव के लक्षण हैं। विटामिन ए के अभाव का फल भारत में व्यापक रूप से दिखाई देता हैं।

इस त्रुटि तथा इसके परिणाम का किसी प्रकार सशोधन किया जा सकता हैं यह एक बड़ी समस्या बन गई हैं जिस की ओर कनूर के न्यूट्रिशनल इन्स्टिट्यूट (पोषक सस्था) का ध्यान आकर्षित हुआ हैं। उन्होंने आहार के साथ कॉडलीवर आयल तथा लाल ताड के तेल की प्रचुर मात्रा में उपयोग करने की सिफारिश की हैं।

उक्त दोनों को भारत की जनसख्या उपयोग करने में असमर्थ हैं क्योंकि उनका मूल्य अधिक हैं और उन्हें शीघ्र प्राप्त करना सभव नहीं हो सकता। दूध भी विटामिन 'ए' का एक अच्छा स्रोत हैं लेकिन इसका अधिक मूल्य होने के कारण सब नहीं पी सकते।

इस स्थिति में गाजर विटामिन ही केवल नहीं पर आर्थिक समस्या को सुलझाने में मदद करता हैं। यह तुलना में कॉडलीवर आयल, लाल ताड़ आयल तथा दूध के समान हैं। यह कैरोटीन अथवा विटामिन 'ए का सुलभ स्रोत हैं। इसकी परिणाम—सबधी तुलना नीचे दी जाती हैं।

कॉडलीवर तेल	★ ★ ★
मक्खन	★ ★ ★
पूर्ण दूध	★ ★ ★
गाजर	★ ★
नारियल	★
मूंगफली	★
गेंहू का भूसा	★

बच्चों तथा वयस्कों को प्रति दिन गाजर खिलाना चाहिए। उसे प्रचुर मात्रा में उपजाने के लिए जहां तक संभव हो सके प्रोत्साहित करना चाहिए।

इस में जो विटामिन 'ए' है वह पकाने के ताप से कुछ ही केवल नष्ट होता है पर बाहर हवा में रखने से और सूर्य के ताप के प्रभाव से उसी की शक्ति (गुण) ह्रास हो जाती है। इसी कारण जमीन से खोदने के बाद तुरन्त गाजर को पकाना चाहिए। उस पकाने की उसी विधि को सब से अच्छा समझा जाता है जब पकाने के समय उसको हवा नहीं लगता और तत्व नष्ट नहीं होता। गाजर को घी में खुले बर्तन में पकाना अच्छा नहीं है क्योंकि विटामिन नष्ट हो जाता है।

प्रत्येक दिन एक या दो गिलास कच्चा गाजर का रस पीने से गाजर का पौष्टिक तत्व सहज से मिल सकता है। गाजर में सडन को रोकनेवाला दूसरा गुण है। इस गुण की ओर मेचनीकाफ्ने सब से पहले लोगों का ध्यान आकर्षित किया। उसने यह पता लगाया कि पशुओं को गाजर खिलाने से उनके मल में हानिकारक जीवाणु नहीं रहते। यूराप के कुछ होटेल के मालिक इसके गुण के प्रभाव को देख कर उसका रस खाने के समय देते हैं।

प्याज और लहसुन

समाज में तथा व्यापारियों के बीच में कच्चा प्याज और लहसुन खाना वर्जित है। यदि मदिरा और तबाकू के धूए सभ्यता के विरुद्ध समझा जाता तो बहुत अच्छा होता। प्याज परिवार के पदार्थों के खाने से दुर्गंध निकलती है उसका असल कारण है एक तेल इसीलिए उसे खाने के बाद उसका तेल फेफड़े के मार्ग से निकलता है। इसीलिए प्याज की गंध निकलती है। प्याज की दुर्गंध को दूर करने के लिए उसे गर्म राख में पकाना चाहिए या सेंकने वाले बर्तन में ढेंन से ढाक कर रखना चाहिए और फिर चूल्हे में गर्म करना चाहिए। उच्च ताप के कारण तेल भाप बन कर उड़ जाता है। इस तरह यह कम दूषित समझा जाता है।

यहां तक कि मनु अपनी व्यवस्था के पृ १९ पद में वे इस सकीर्ण विचार का समर्थन करते है। यहा उसने यह लिखा है, वह मनुष्य जिसका दो बार जन्म हो चुका है जानते हुए कुकुरमुत्ता गाव का सूअर लहसुन गाव का मुर्गा प्याज अथवा लीक (प्याज की श्रेणी की एक वनस्पति) खाए तो वह जातिच्युत हो जाएगा। इसी एक तरीके से श्वासपूर्ण दुर्गंध समाज से दूर की जा सकती थी।

प्याज और लहसुन के विषय में यह कहा गया है यद्यपि ये दोनों पदार्थ हम लोगों को सामाजिक रूप से तोड़ फोड़ डालते है तथापि वे हम शारीरिक रूप से निर्माण करते है।

प्याज परिवार के विषय में जितनी प्रशसनीय बात कही जा सकती है उसम एक बात यह है कि ये क्षारीय खनिज के उत्तम स्रोत है। उसके दूसरे पहलू के विषय में डाक्टर रायर्ट हचिनसन कहते है कि प्याज और एसपेरागस (एक प्रकार का गधमय साग) दो सब्जिया है जो यूरिक एसिड उत्पन्न करते है। इसलिए जिनके शरीर में अधिक यूरिक एसिड है और जितनों का इनके प्रति रुचि नही है उन्हें इन्हें नही खाना चाहिए।

डाक्टर एस एस नेहरू प्याज के एक नए गुण के विषय में चर्चा करते है जिसका उन्होंने मणिपुरी के देहात विकास कार्य के समय पता लगाया

विटामिनों ने आज अपनी ख्याति प्राप्त की है। वर्ण माला के सभी अक्षरों में खाद्य पदार्थों के नाम रखे गए है। इस वर्णमाला के अक्षरों द्वारा खाद्य विशारद लोगों का ध्यान खाद्य पदार्थों की ओर आकर्षित कर रहे है। शक्ति का एक नया स्रोत तथा नई विधि है जिनको खाद्यसबधी साधन द्वारा मानव शरीर के लाभ के उपयोग में लाया जा सकता है। इस विधि को गुरुवीच रेडिएशन कहते है। यह अल्ट्रा वायलेट किरण का एक रूप है। यदि इसे थोडी मात्रा में दी जाय तो यह बहुत प्रभावदायी होता है। कुछ कदमूल में इस रूप के रेडिएशन की मात्रा बहुत अधिक है। वे कदमूल है प्याज गाजर शलजम चुकदर इत्यादि। इनको देहातों में बहुत सहज से प्राप्त कर सकते है। इनको देहातों के किसान अपनी बारी में उपजा कर अपने आहार में सम्मिलित कर सकते है। कुछ लोग प्राचीन विचारों से इतने जकडे है कि नई अनुभूतियों के अनुकूल करने से हिचकिचाते है और प्याज तथा लहसुन सबधी जो नई बातों का पता गया है उसके प्रति उदासीन दृष्टिकोण रखते है। उन्हें अब तक वे तुच्छ की दृष्टि से देखते है। ऐसे लोगों के लाभ के लिए इ०एफ०जी०ए० के सदस्यों द्वारा

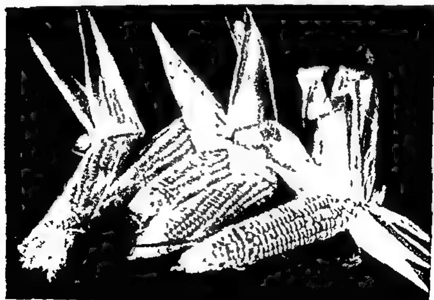
जो अनुसंधान किया गया है उसे यहां बता देना आवश्यक है। वह यह है—प्याज और गाजर की जड़ों में कुछ शक्ति है। उनकी जड़ों के संपर्क में यदि दूसरे पौधे आ जाएं तो उनके बढ़ने की गति दो गुना हो जाती है।

विद्युत-रेडियो-जीव विज्ञान के प्रथम अंतर्राष्ट्रीय कांग्रेस के जो सन १९३४ ई० में वेनिस नगर में बैठक हुई थी उसके कार्य का पृष्ठ ८७६ में इस प्रकार उल्लेख मिलता है।

' एम किरणें छोटे प्याज में रहते हैं। ये किरणें उनके छोटे पौधों से निकलती हैं। ये पौधे जिनकी २ से ९ इंच परिधि रहती है जमीन से खोदने के बाद २४ घंटे तक अधिक क्रियाशील रहते हैं। एम—किरण यंत्र से देखने में अल्ट्रा वायलेट के समान दिखाई देते हैं पर ये बहुत मृदु प्रकृति के होते हैं। रोगग्रस्त ऊतकों (मांस तन्तुओं) पर अल्ट्रा वायलेट की विकिरण के प्रभाव के कारण जो क्रियाशीलता उत्पन्न होती है उसका गंभीर रूप से विचार करना चाहिए।''

ककड़ी

ककड़ी एक सब्जी है जिसे बहुत से लोग गर्मी के दिनों में बहुत रुचि के साथ खाते हैं क्योंकि इससे ठंडक मिलती है और मन ताजा हो जाता है। एक



मनुष्य के मुंह में किसी वस्तु को खाने इच्छा से उतना पानी नहीं भर आता जितना शिमला में एक पहाड़ी आदमी को देख कर जो माल की राह पर एक बड़ी रसयुक्त तथा ताजी ककड़ी खाते हुए आते देख कर। ककड़ी खाते हुए राह चलते-चलते वह आनंद प्राप्त करता है और उसको ऐसा अनुभव होता है मानों उसके मार्ग की दूरी कम हो गई। दो हजार वर्षों से ककड़ी ने बहुत देशों में राजनैतिक तथा धार्मिक विश्वास की अवहेलना करते हुए लोगों को आनंद प्रदान किया है। श्रीमती वाइजर ने अपनी पुस्तक, "दी फूड आव ए हिन्द, विलेज" में लिखती है, "गर्मी के दिनों में स्त्री-पुरुष और बच्चे हरी ककड़ी खाते है। सड़क किनारे दुकानों में और धार्मिक मेलों में सस्ती ककड़ियों की इतनी भरभार है कि आप चाहे घर में रहे या बाहर हर कहीं ककड़ी दृष्टिगोचर होती है।

ककड़ी की ऋतु में उसे कच्चा खाया जाता है पर भारत में तो सर्वत्र लोग अपने दैनिक भोजन में अन्य तरकारियों के साथ पका कर अथवा उसमें मसाला लगा कर सम्मिलित करते है।

इस सब्जी के अपने महत्वपूर्ण मूल्य है। बिना पानी के १००० भाग तत्व में खनिज दिखाए गए है।

एसिड संयोजित करने वाला

पोटेसियम	४१.२०
सोडियम	१०.००
कैलशियम	७.३०
मैगनेशियम	४.१५
आइरन	१.४०
	६४.०५

एसिड उत्पन्न करनेवाला

फासफोरस	१७.४५
सलफर	५.९०
सिलिकन	७.००
क्लोराइन	५.६०
	३५.९५

ऊपर ककड़ी में जो खनिज तत्व दिखाए गए है वे क्रम से उनके नीरोग्य करने वाले गुण है सब से पहले पोटेशियम की अत्यधिक मात्रा

लगता है जो ४१ २० प्रतिशत है। इससे प्राकृतिक रूप में जैव लसदार गोंद की तरह पोटाश की मात्रा प्राप्त होती है। इस खट्टा खनिज का महत्व इस बात में है कि प्रकृतिने हमारे रक्त के लाल कोष बनाने में इसको (खट्टा खनिज पटाश के) प्रधानता दी है।

रक्त कोषों के प्रत्येक हजार ग्राम में अजैव (अचेतन) लवण की मात्रा निम्नरूप में है

लोहे का फासफेट	० ९९८
पोटेशियम सल्फेट	० १३२
पोटेशियम क्लोराइड	३ ०७९
पोटेशियम फासफेट	२ ३४३
सोडियम फासफेट	० ६३३
सोडियम क्लोराइड	० ३४४
कैलशियम फासफेट	० ०९४
मेगनेशियम फासफेट	० ०६०

एक दूसरी बात स्मरण करने की यह है कि ककड़ी में एसिड संयोजित करने वाला खनिज (क्षार) की मात्रा ६४ ०५ प्रतिशत रहती है जब कि उसमें ३५ ६५ प्रतिशत एसिड उत्पन्न करनेवाले खनिज की मात्रा होती है। इस प्रकार ककड़ी उन खट्टा सामग्रियों में अति क्षारमुक्त होती है। ककड़ी के खनिजों का इस प्रकार क्रमबद्ध मूत्रत्याग के लिए उत्तम है तथा ये प्राकृतिक रूप से उत्तेजक का कार्य करते है और पेशाब के स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होने में मदद करते है। अर्थात् पेशाब को खुलासा करते है। इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए रस अच्छा है। यदि गाजर चुकन्दर और सलेरी का जूस मिश्रण करके गठिया रोग की चिकित्सा की जाए तो उसका प्रभाव अच्छा होता है।

इन रसों से लाभ प्राप्त करने के लिए आहार के अन्न धान्य की माड़ी तथा परिष्कृत शक्कर का उपयोग नहीं करना चाहिए। सारकृत (समाहित) प्रोटीन जो खट्टा पदार्थ जैसे मांस मछली मुर्गी अंडे तथा दालों से भी प्राप्त होता है उन चौबीस घंटे में सब मिला कर चार औंस से अधिक नहीं होना चाहिए।

जब तक इच्छित परिणाम प्राप्त न हो तब तक ऊपर के नियमों का पालन करना उचित है। जो खनिज घोल बन कर उतकों (मांस तन्तुओं) की पुनर्रचना तथा दूषित पदार्थों के निराकरण के लिए आवश्यक होते है वे सोडियम से प्राप्त होते है।

ग्रंथि के रूप में जो लाभ हैं वह ककडी से प्राप्त होता है। इसलिए दूसरी चीजें जिनसे स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभ न हों उन्हें कम खाना चाहिए और अधिक ककडी खाना चाहिए।

सेम (छीमी) तथा ब्रूसेल के अंकुर

ये दो सब्जियां हैं जिनमें कई तत्व समान रूप से पाए जाते हैं। इन दोनों सब्जियों में कैलशियम, फासफोरस, आइरन और जीवन तत्व ए। बी सी की मात्रा प्रचुर है। उनकी मात्रा क्रमशः इस प्रकार है—XX और XXX है। इन सब्जियों के अतिरिक्त अन्य हरी सब्जियां हैं जिनमें इन तत्वों की मात्रा समान रूप से है अतएव इनके विषय में अधिक चर्चा न करके उन हरी सब्जियों का साधारण रूप से महत्व बताना उचित है जो खनिज तथा सुरक्षक विटामिन के असल स्रोत हैं।

हम लोगों का एक मुख्य लक्ष्य है। वह लक्ष्य है उक्त दो सब्जियों का मधुमेह रोगी की आवश्यकताओं से क्या सबंध है इस बात को समझना। मधुमेह रोगी को ऐसे खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है जिनमें क्षारीय खनिज तथा जीवन तत्व (विटामिन) की मात्रा अधिक हो और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम हो क्योंकि मधुमेह रोग शक्कर की अधिकता तथा विषाक्त एसिड की स्थिति है। सेम (छीमी) और ब्रूसेल के अंकुर मधुमेह के लिए जो भोजन तत्व की आवश्यकता होती है उसकी ये पूर्ति करती हैं. इन दोनों सब्जियों में केवल ३ प्रतिशत कारबोज है और जैसा ऊपर वर्णन किया गया है दूसरे तत्वों की मात्रा अधिक है पर पर इससे अधिक महत्वपूर्ण बात तो यह है कि उनमें प्राकृतिक रूप से तैयार किया हुआ इनस्युलिन है जो उन मधुमेह रोगियों के लिए मूल्यवान समझा जाता है। यह इनस्युलिन उनके लिए लाभप्रद है जिनकी क्लोम ग्रंथियां इनस्युलिन निर्माण नहीं कर सकते।

क्लोम ग्रन्थि एक पाचक इंद्रिय है जो रासायनिक पदार्थ (इनस्युलिन) का सबंध करता है। यह इनस्युलिन पहले माडी को साधारण शक्कर में परिणत करता है तब फिर उसे शारीरिक ऊर्जा में परिवर्तन करता है। मधुमेह रोगी में इनस्युलिन की उत्पादन शक्ति का कुछ अंश ह्रास हो जाता है इसीलिए उसे बाहर से इनस्युलिन की आवश्यकता होती है।

सबसे पहले इनस्युलिन पशु-क्लोम ग्रंथि से इनस्युलिन निकाल कर बनाया गया था। इसके बाद फिर कृत्रिम रूप से बनाया गया। अभी हम लोग सेम और ब्रूसेल इत्यादि प्राकृतिक पौधों तथा हरे खाद्य पदार्थों से इनस्युलिन प्राप्त करते हैं।

कम मात्रा में कार्बोहाइड्रेट उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थों को खाने के अतिरिक्त कच्चे सेम और यसेल के अंकुर को निकाला हुआ रस प्रति दिन प्रचुर मात्रा में खाने से उत्तम परिणाम मिलता है। गाजर तथा लेटस का रस भी लाभदायक है।

रसों को निकालने के पूर्व उन्हें छोटे छोटे टुकड़े काट लेना चाहिए उसके बाद साफ कपड़े में तह करके रखना चाहिए। फिर तेल निकालने वाली मशीन या कोई दूसरे साधन से जिससे उस पर अधिक दबाव पड़ता है रस निकलना चाहिए। इसी एकमात्र विधि द्वारा बहुमूल्य नीरोग्य करने वाला तथा शरीर को शुद्ध करनेवाला जूस प्राप्त किया जा सकता है।

रस निकालने वाली मशीन को रस निकालने के पूर्व तथा बाद खौलते हुए जल से अच्छी तरह धोना चाहिए।

लेटस

वे जो भोजन पदार्थ के प्राकृतिक मधुर स्वाद पर रुचि रखते हैं उनके लिए लेटस बहुत प्राचीन काल से रुचिकर भोजन पदार्थ रहा है। अगस्तुस कैसर के विषय में यह कहा जाता है कि वे इस पौधे पर बहुत रुचि रखते थे। लेटस खाने के कारण वे घातक रोग से अच्छे हो गए थे। इस साधारण छोटे पौधे को स्मरण करने के लिए उसने उसके नाम से एक वेदी तथा मूर्ति अर्पण कर दिया था।

ऐसा मालूम होता है यह सब्जी इंगलैंड में उस समय सब से पहले लगाई गई थी जब महारानी एलिजबेद राज करती थी। उस समय से आज तक यह एक लोकप्रिय खाद्य सब्जी बनी है। इंगलैंड और अमेरिका में लेटस का सलाद बहुत से लोगों के दो पहर के भोजन में प्रधान आहार रहता है। इसके सलाद के साथ प्रोटीन अथवा कार्बोहाइड्रेट उनके भोजन में होता है। लेटस प्रोटीन या कार्बोहाइड्रेट से अच्छा मेल खाता है।

रोमी लोगों के इतिहास में लेटस के साथ अंडे को मिलाकर खाने की बात पाई जाती है। इस प्रकार की मिलावट बहुत पुष्टिकारक तथा अनुकूल है। यदि लेटस के साथ किसी प्रकार की पत्तीदार सब्जियां या हरी सब्जियां मिलाई जा सकती हैं पर लेटस के साथ अंडे का प्रोटीन मिलाया जाए तो उसके साथ कार्बोहाइड्रेट को किसी रूप में नहीं मिलाना चाहिए। अंडे के स्थान में प्रोटीन के लिए दूध दही पनीर अथवा पनीर मिला सकते हैं। जैतून का तेल चुपड लेने पर यह और भी रुचिकर बन जाता है।

लेटस और कार्बोहाइड्रेट का भोजन बनाने के लिए किसी प्रकार का कार्बोहाइड्रेट जैसे रोटी, चावल, आलू अथवा दूसरी कंद-मूल सब्जियां सम्मिलित की जा सकती हैं लेकिन इस भोजन के साथ किसी प्रकार का प्रोटीन नहीं मिलाना चाहिए। प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट एक आहार में नहीं मिलते। यह एक सिद्धान्त के आधार पर कहा गया है और विशेष कर यह मिलावट उनके लिए अच्छा नहीं होता जिन की पाचन क्रिया दुर्बल है।

लेटस तीन प्रतिशत सब्जी जाति का है। इसका मतलब यह है कि इस जाति की सब्जियों में तीन प्रतिशत या उससे कम होता है। इसीलिए मधुमेह तथा मोटापा की चिकित्सा के लिए जो खाद्य पदार्थ दिए जाते हैं उसमें लेटस प्रधान रहता है।

इस पत्तीदार भोजन में पोषण तथा चिकित्सा संबंधी मूल्य के विचार से विटामिन ए, बी, ई की प्रचुर मात्रा है। यह विटामिन सी के लिए भी उत्तम स्रोत है। इसके अतिरिक्त यह कैलशियम, फासफोरस लोहा तथा सब्जी हीमोग्लोबिन का भंडार है। ऐसी ही पत्तीदार सब्जियां रक्त अल्पता के लिए उत्तम लोहे का टानिक हैं। अजैव लोहे का टानिक जो औषधि के रूप में बिक्री होता है उनकी अपेक्षा इस प्रकार से प्राप्त लोहा और हीमोग्लोबिन बढ़कर है। इनको (लोहा और हीमोग्लोबिन को) शरीर आत्मसात कर लेता है।

इसमें जो खनिज है वह दीघमय जैव मिश्रण के रूप में है। इस रूप में प्रकृति उसे तैयार करती है और शरीर निर्माण तथा स्वास्थ्य रक्षक के लिए उसके अति आवश्यक खनिज को वह शीघ्र ग्रहण करती है।

लेटस हरी पत्तीदार भोजन के रूप में है। उसमें एक प्रकार का स्वाद है जिसके कारण यह अन्य अच्छे खाद्य पदार्थों की अपेक्षा अधिक रुचिकर होता है। इस पत्तीदार पौधे से एक रहस्यमय जीवन शक्ति प्राप्त होती है जो जीवन और स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इस तत्व के विषय में कोई रासायनिक विश्लेषण नहीं कर सका है न उसकी परिभाषा कर सका है। इस अद्भुत तथा कच्चे भोजन के मूल्य से भारत के लोगों को अच्छी तरह परिचित होना चाहिए।

नीचे एक अच्छा सुझाव दिया जाता है यदि आप का बगान भी हो तो लकड़ी की पेटियों और गमलों में इसे रोप सकते हैं। इसको आप एक बड़े पौधे होने की आशा में न ठहरे रहें। जब वह छोटा एक या दो इंच का छोटा और कोमल रहता है उसी समय खाया जाए तो बहुत रुचिकर होता है। इतने छोटे रूप में इससे उतना ही लाभ होता है जितना अंकुरित दाल से होता है।

कॉडलीवर आयल तथा अल्ट्रा वायलेट किरण के विज्ञापन का प्रभाव हमारे मन में इतना अधिक हो गया है कि हम हरी पत्तीवाली सब्जियों में सूखा रोग को रोकने का जो गुण है उसको भूल जाते हैं। इस संबंध में प्राध्यापक एच एस शेरमेन की बात उद्धृत करना उचित है—'कॉड मछली के तेल और अल्ट्रा वायलेट किरणों की बीमारी रोकने की शक्तियों का इतना प्रचार हुआ है कि सीमा से अधिक हमारा ध्यान उस ओर आकर्षित हो गया है। साधारण खाद्य पदार्थों के गुणों की अवहेलना नहीं करनी चाहिए।

अंडे के पीले भाग में पूर्ण दूध मक्खन तथा हरी सब्जियों में विटामिन की जो मात्रा है उसकी कई स्थितियों में प्रामाणिक किया गया है जिससे हम उसको सत्य मान सकते हैं।

प्राध्यापक शर्मन द्वारा भोजन पदार्थों का उल्लेख किया गया है वह एक छोटे बच्चे या प्रौढ़ आदमी के लिए उपयुक्त है।

संक्रामकता नष्ट करने का कार्य

भारत के बहुत से लोग सालाद नहीं खाते। वे डरते हैं कि कच्चे दूषित साग सब्जियों को खाने से आमाशय में किसी प्रकार का रोग न हो जाए। यह सच बात है कि सभी कच्चे खाद्य पदार्थों के खाने के पूर्व आशंका की बात उत्पन्न होना चाहिए। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि उन्हें नहीं खाना चाहिए। उनको जीवाणु नाशक औषधि से जीवाणुहीन कर सकते हैं।

कच्चे फल और साग सब्जियों से ही केवल संक्रमण नहीं होता अपितु यह सर्व विदित बात है कि अधिक मछलियों मुर्गियों और पशुओं के मांस में कीड़े भरे रहते हैं। उबालने अथवा पकाने के बाद भी वे राजयक्ष्मा कैन्सर आंत के कीटाणु टिर्पनिया तथा दूसरे प्रकार की बीमारियां फैलाते हैं।

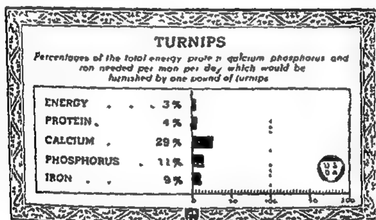
सालाद बनाने वाली सब्जियों को अच्छी तरह धो लेना चाहिए। उसके बाद क्लोराइड आव लाइम के घोल में (क्लोराइड आव लाइम पाव औंस एक गैलन जल) उसको डुबा देना चाहिए। इसमें सब्जी को पांच मिनिट तक डुबा कर रखना चाहिए। उसके बाद फिर अच्छी तरह रगड़ कर साफ करना चाहिए। इस विधि से कच्ची सब्जियों का सलाद बनाना सुरक्षित है।

शलजम

पहले यह एक समय जंगली कंद माना जाता था जिसकी आज खेती की

जाती है। यह प्राज कदमूल पौधों में आदरणीय स्थान रखता है। कई प्रकार के शलगम होते हैं जिनमें स्वीड नामक शलगम बहुत रुचिकर होता है।

यद्यपि इसमें माडी नहीं होती तथापि यह कार्बोहाइड्रेट भोजन है और मधुमेह रोग के लिए बहुत लाभदायक है। बहुत से भोजन बनाने वाले पुरुष और स्त्रिया शलगम के कद को केवल पकाती हैं और ऊपर के हरे भाग अथवा पत्तियों को फेक देती है। कदमूल और पत्तिया दोनों से उत्तम पोषण मिलते हैं। कद मूल और पत्तिया दोनों को मिलाकर एक भोजन समझना चाहिए। पालक के समान दूसरी पत्तियों को तैयार कर के कदमूल के साथ खाना चाहिए।



हम प्राय इसके विषय में उपहास करते सुनते हैं "शलजम से लोहू निचोड़ कर निकालना", लेकिन इस सब्जी पत्तीसे कोई दूसरी वस्तु निचोड़ कर निकाली जा सकती है जो बढ़ने वाले जीव के लिए लाभप्रद होता है। जितनी हरी पत्ती वाली सब्जिया हैं उनमें शलगम की पत्तियों में कैलशियम की मात्रा बहुत अधिक है। इन पत्तियों के रस से तैयार किया हुआ कच्चा ताजा जूस बढ़ने वाले बच्चों और उन व्यक्तियों को देना चाहिए जिनकी हड्डियों, दांतों तथा मास तन्तुओं में कैलशियम का अभाव है। इसके अतिरिक्त सोडियम, लोहा और पोटाश की मात्रा भी इसमें अधिक होती है। इसलिए शलजम का रस यदि प्रचुर मात्रा में दिया जाय तो शरीर का रक्त क्षारयुक्त होता है और विशेष कर इसके रसमें गाजर और सेलेरी का जूस मिलाने से।

जब यह जूस कोमल हड्डीको कड़ा बनाने के लिए उपयुक्त किया जाता तब इसमें से आवश्यक मेग्नेशियम प्राप्त करने के लिए लेटस का जूस मिलाने

से लाभ होता है। यह मिश्रण दांतों को पुष्ट बनाने के लिए बहुत हितकर समझा जाता है।

पत्तियों के साथ अधिक से अधिक शलजम खाइए।

सेलेरी

पश्चिम देशों में सेलेरी जैसा प्रचलित है वैसा भारत में नहीं। जब कभी अच्छी सेलेरी की गड्डी मिल जाए और मन प्रसन्न हो जाए तो वे खाते हैं। इसको साधारणतया कच्चा ही खाया जाता है। इस प्रकार कच्चे खाने में कुछ सकेत की बात का पता लगा सकते हैं अर्थात् अधिकांश हरी सब्जियां से पौष्टिक, पोषक तथा आरोग्यकर गुण तभी प्राप्त कर सकते हैं जब उन्हें बिना पकाए कच्चे खाए जाते हैं। सेलेरी को खाने से उसका गुण प्राप्त होता है।

यह सब्जी संधि-प्रदाह रोग के उपचार के लिए अच्छा होता है क्योंकि इसमें कैलशियम की तुलना में जैव-सोडियम की मात्रा बहुत अधिक है। कैल-शियम और सोडियम का अनुपात १.४ है। संधि प्रदाह में जोड़ों के पास अजैव कैलशियम की जमावट होने लगती है।

जैव सोडियम, चूने और मैगनीसियम को द्रवित रूप में रखता है और संधि-प्रदाह के जोड़ों के पास जमावट होने की प्रवृत्ति को रोक कर राहत पहुंचाता है। सेलेरी के इस गुण को प्राप्त करने के लिए उसे प्रचुर मात्रा में खाना आवश्यक है—सालाद के रूप में खाने के समय इसको एक दो टुकड़े खाने की अपेक्षा बहुत अधिक खाना चाहिए। यदि संधि प्रदाह की चिकित्सा के लिए इसको उपयोग करना हो तो ताजे जूस के रूप में लेना चाहिए। और भी अच्छा होगा जब सेलेरी के रस में गाजर का रस बराबर मात्रा में मिश्रण किया जाए। इस मिश्रित जूस का दो अथवा तीन पिन्ट दिन में पीना उचित है।

अजवायन

अजवायन को लोग इसलिए अच्छी तरह जानते हैं क्योंकि यह श्रृंगार तथा भोजन को स्वादिष्ट बनाने के काम में आता है। इस घरेलु सुगंधित हरी सब्जी के अन्य गुण हैं जिन्हें हम नहीं जानते। इसमें औषधि संबंधी तथा पौष्टिक शक्ति बढ़ाने की औषधि है जिसे साधारणतया पहचाना नहीं जाता। विश्लेषण से यह पता चलता है कि इसके कई तत्वों में लोहा, क्षारीय खनिज तथा विटामिन भी है।

हाल में लोगों का ध्यान अजवायन की ओर इसीलिए आकर्षित हुआ है क्योंकि जब इसे सलाद में उपयोग किया जाता है तब इसमें से स्वाभाविक रूप से जैव पोटैशियम प्राप्त होता है।

युरोप और अमरिका के कुछ चिकित्सा संस्था जूस द्वारा रोगियों की चिकित्सा करते हैं। रोगियों को विभिन्न अवधि तक केवल सब्जियों और फलों के रस दिए जाते हैं। इन्ही अस्पतालों में गाजर, लेटस सेलेरी तथा पालक के रसों के साथ अजवायन का जूस मिला कर गुर्दे, पित्ताशय, तथा मूत्राशय संबंधी शिकायतों की चिकित्सा की जाती है। एक अधिकारी आख के अल्सर तथा आख के अन्य रोगों के लिए इसको (रस) गुणकारी बतलाते हैं।

कच्चा अजवायन का जूस बहुत सारकृत होने के कारण बहुत प्रभावशाली होता है इसलिए इसको एक या दो औंस से अधिक मात्रा में उपयोग नही करना चाहिए। इसे उन सब्जियों के जूस से मिला कर पतला करना चाहिए जिनके साथ इसका मिश्रण होता है।

आलू

इस जगत के लोगों के आहार में आज कल आलू का महत्वपूर्ण स्थान है। इसलिए कोई आश्चर्य करता है कि प्राचीन काल के लोग जो आलू नही उपजाते थे उनके आहार किन खाद्य पदार्थों से बनता था। सर वाल्टर रेलेह के पहले इगलैंड के निवासी इसको नही जानते थे। उसने अदन की धारी के उस नामी पेड के समान अपने देश के लोगों को उस आलू के भले बुरे का ज्ञान दिया।

आलू को डेनमार्क निवासी खाद्य विशेषज्ञ, डाक्टर हिंधेदी द्वारा एक उत्तम दर्जे के खाद्य पदार्थ के रूपमें प्रमाणित किया गया है। उसके विषय में उसने जिन बातों का निरीक्षण किया और जिस निष्कर्ष पर पहुचा उसका कोलंबिया विश्वविद्यालय के डाक्टर रोज द्वारा समर्थन किया गया है।

उस विषय में जो अनुसधान किए गए उससे यह मालूम होता है कि खाद्य पदार्थों में आलू प्रथम स्थान रखता है। यद्यपि यह एक सब्जी है तथापि इसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक है और जीवन व रक्षा के विचार से इसका मूल्य बहुत अधिक है। यदि प्रति दिन इसे तीन पौंड खाया जाए तो शरीर के लिए जितने प्रोटीन की आवश्यकता है उसकी पूर्ण रूप से पूर्ति की जा सकती है। यह भारत



के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यहां वहीं सहज से प्राप्त होने वाला एक खाद्य पदार्थ है।

वास्तविक लाभ के साथ आलू अन्न धान्य है। वह चावल का स्थान ले सकता है क्योंकि वह चालिस गुना क्षारीय तत्व जैसे सोडा और पोटाश प्रदान करता है ये क्षारीय तत्व अधिक अम्ल की स्थिति का नियंत्रण करते हैं। आलू में चूना का अभाव है इसलिए इसको हरी पत्ती वाली सब्जियों से मिलाना चाहिए। आलू को मांस के साथ मिलाने की जो साधारण आदत है वह खराब है जिसका परित्याग करना चाहिए।

दूसरा उपयोगी तत्व अन्वेषण किया गया है सो यह कि इसमें एंटिस्कोर्ब्यूटिक और एंटिन्यूरिटिक (antiscorbutic and antineuritic) विटामिन की प्रचुर मात्रा है। इससे आलू का शोरवा या लपसी की उपयोगिता सूचित होती। नवजात बच्चों के कृत्रिम भोजन में सवरा न देकर आलू का शोरवा या लपसी देना चाहिए। छोटे छोटे बच्चों को भी आलू का शोरवा या लपसी देना चाहिए।

भारत के उन ऋतुओं में जब आलू प्राप्त होना कठिन होता है तब सूखे आलू का उपयोग करना चाहिए। आलू को सुखा कर रखा जा सकता है।

अपरिपक्व आलू, अंकुर निकले, जमीन के ऊपर बढ़ने के समय धूप खाए आलू के विषय में एक चेतावनी की बात कह देना चाहता हूं कि उनके उपयोग से शरीर में विष का प्रभाव हो सकता है। ऐसे आलू में कुपित करने वाले विषाक्त पदार्थ रहते हैं जिसको सोलेनिन कहते हैं। कुछ स्थानों में लोग छोटे कच्चे अपरिपक्व आलू पसंद करते हैं लेकिन वास्तव में बड़े आलू ही अच्छे होते हैं।

चूल्हे में आलू को सेंक कर पकाना ही सब से उत्तम तरीका समझा जाता है। उन्हें चूल्हे से निकाल दिए जाने के बाद छिलके को फटने के लिए जोर से दबाना चाहिए जिससे उसके भीतर का पानी निकल जाए।

आलू के छिलके को निकाले बिना उबालने से प्रोटीन और खनिज तत्व सुरक्षित रहते हैं लेकिन उसको उबालने के लिए उतना ही पानी देना चाहिए जो पकते-पकते सूख जाए।

आलू को तैयार करते समय यदि छिलका हटा दिया जाए तो उसे ठंडे पानी में डालने की अपेक्षा खौलते हुए पानी में डालना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से उसके खाद्य तत्त्व सुरक्षित रहते हैं। जिस पानी में आलू को उबाला जाता है वह शोरबा के लिए बहुत मूल्यवान होता है क्योंकि उसमें पकाते समय प्रोटीन और खनिज घुले रहते हैं।

सोया बीन्स

सोया बीन्स की खेती आज से चार हजार वर्ष पूर्व की जाती थी। उस समय चीन में इसकी खेती जाती थी। पूर्वीय देशों के करोड़ों असहाय एवं दीन दरिद्र मनुष्यों के प्रोटीन के अभाव को इन फलियों ने पूरा किया है। इसमें ४० प्रतिशत प्रोटीन, अल्प मात्रा में माडी, २० प्रतिशत चर्बी और चूना तथा विटामिन 'ए' और 'सी' भी है। इसकी रासायनिक प्रतिक्रिया क्षारीय है लेकिन सभी सारयुक्त (गाढ़ी) प्रोटीन जैसा इसमें भी प्यूरिन (मिल्की) की मात्रा बहुत होती है। ये पाचनक्रिया के समय यूरिक एसिड में परिणत हो जाते हैं।

यद्यपि इसे मनुष्य के भोजन के उपयोग के लिए समर्थन किया जाता है तथापि दो विशेष कारणों से यह अधिक प्रचलित नहीं हो पाया है। बहुत लोगों के लिए यह रुचिकर नहीं है। इसे रुचिकर बनाने के लिए अनेक विधियों से तैयार करना पड़ता है। अभी तक तो खाद्य-उद्योगकारखाना ही [illegible] उपकरणों द्वारा इसको रुचिकर बनाने में सफलता प्राप्त की है। [illegible] कारखाना में हवा से सुरक्षित करके दबाव द्वारा इसे पकाया जाता है।

घर में इसे पकाना अभी तक एक समस्या ही रहा है, क्योंकि [illegible]

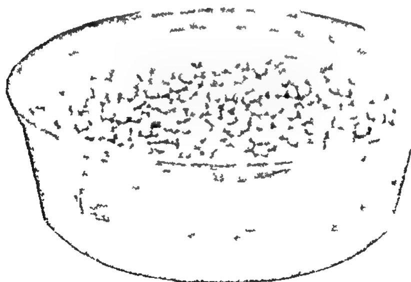
विधि का पालन करना पड़ता है। चीन देश की प्रचलित विधि के अनुसार जल में कुछ समय डुबाने के बाद भुनते हैं। इसे पकाने का एक आधुनिक तरीका है— दस घंटे तक १० प्रतिशत नमक के घोल में डुबा कर रखना आधा घंटा तक धीरे धीरे उबालना फिर भुनना।

दूसरा उपाय उसे उक्त तरीके से अकुराना जैसा दाल को अकराया जाता है। अकुर और दोनों को खाया है।

उसे पका कर कोमल करने का सबसे उत्तम साधन है दबाव देकर स्टीम कूकर का उपयोग करना।

सोया बीन्स एक वनस्पति प्रोटीन भोजन है। यह प्रोटीन मांस मछली मुर्गी और अंडे के पशु प्रोटीन के समान है। दूसरे भोजन के समान इस वनस्पति प्रोटीन को कुछ कम खाना चाहिए। इस प्रोटीन को सदा नहीं खाना चाहिए। इस बात का पुष्टिकरण संयुक्त राज्य अमेरिका ने किया है। उसने पशुओं को भोजन देकर परीक्षा की है। इस सोयाबीन्स के प्रोटीन का प्रभाव वैसा दिखाई देता है जैसा किसी दूसरे सारवृत प्रोटीन का है।

किसी भी श्रोत से खाने वाले प्रोटीन को सामान्य स्थिति में चौबीस घंटे के भीतर अधिक से अधिक चार औंस तक खाया जा सकता है। अधिकारियों



सोयाबीन्स पुष्टिकर और आरोग्य भोजन है



छोटे छोटे जड़ों से उनको शोषण नहीं कर सकते। पेड़ों की लंबी और छोटी जड़ खाद्य खनिज अधिक गहराई से प्राप्त कर सकते हैं। इसीलिए फल में से हमारे लिए खाद्य खनिज निश्चित रूप से प्राप्त होते हैं।

समय आ गया है जब फलों को आहार का एक मामूली पदार्थ समझना नहीं चाहिए लेकिन उसे मनुष्य के आहार के लिए सब से उत्तम और आवश्यक स्वास्थ्यप्रद भोजन पदार्थ समझना चाहिए।

भारत में मौसमी फलों के अभाव हैं। इसके अतिरिक्त जो भी फल पेड़ों में लगते हैं वे बहुधा पकने के पहले ही तोड़ लिए जाते हैं या ढेलों से मार मार कर गिरा दिए जाते हैं। वे फल जो पके नहीं रहते उनमें पके फलों के स्वास्थ्य वर्धक शरीर पोषक तथा संरक्षक तत्व नहीं रहते। ग्राम के मुखिया के सहयोग से यह कानून बना दिया जाय कि फलों को पूरे पके बिना नहीं तोड़ना चाहिए। फल के वृक्ष और बेर आदि झाड़ियों को लगाने के प्रोत्साहन देने के लिए अभियान चलाना चाहिए। भारत में आम अमरूद पपीता बेर टमाटर तथा ऐसे ही अन्य पेड़ और पौधे बढ़ते हैं। कुछ भागों में पश्चिमी फलों के पेड़ भी अच्छी तरह उगते और फलते हैं।

फलाहारी

अमेरिका में कुछ ऐसे लोग हैं जिनके आहार में फल, मेवा पौधदार सब्जियां, जैतून का तेल, शहद और कभी कभी कुछ मात्रामें पकाए हुए धान्य रहते हैं। उनके प्रधान आहार में फल आवश्यक होते हैं। वे बिना पकाए रहते हैं। उनके आहार में पशु का मांस तथा दालें नहीं रहती।

कालिफोर्निया विश्वविद्यालय का प्राध्यापक जाफा ने कुछ लोगों के दैनिक आहार का परिणाम निकालने के लिए जांच की। उसने दैनिक आहार का औसत इस प्रकार पाया ·

प्रोटीन	..	३३ ग्राम (१/५ औंस)
वसा	. .	५९ ग्राम (२ औंस)
कार्बोहाइड्रेट	...	१५० ग्राम (७ १/३ औंस)

कुछ ठोस भोजन में ११ औंस १,५०० कॅलोरीज रहता है।

प्राध्यापक जाफा ने बढ़ने वाले एक परिवार के तीन बालकों का विशेष विवरण दिया। इन तीनों बच्चे ऐसा आहार खाते थे कि सात वर्षों तक उन्होंने अपने स्वास्थ्य को बनाए रखा। उनके स्वास्थ्य की अच्छी स्थिति का कारण क्षारीय खनिज था जो आहार से प्रचुर मात्रा में प्राप्त होता था। इन क्षारीय तत्त्व प्रोटीन उत्तकों (मासतत्) के अणुओं को अकाल टूट जाने अथवा नष्ट होने से बचाते हैं। इसीलिए अधिक एसिड क्षार निर्माण करने वाले आहार पर निर्भर करने वाले व्यक्ति के आहार में प्रोटीन की मात्रा में बहुत कम रहती हैं।

डेनमार्क का डाक्टर हिंदेद और जर्मनी स्थित एफर्ट का डाक्टर सी रोयसी ने यह प्रमाणित कर दिखाया कि जो ऊपर के क्षारीय आहार पर निर्भर करता है वह प्रतिदिन दो औंस से कम प्रोटीन खाकर अपना स्वास्थ्य तथा सहनशीलता को बनाए रख सकता है। इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए आहार में प्रचुर मात्रा में सब प्रकार के क्षारीय खनिज होने चाहिए।

प्रत्येक वर्ष प्रयोगशाला में किसी न किसी खाद्य तत्व के आविष्कार की घोषणा की जाती हैं। इस आविष्कार का उत्पादकर्ता द्वारा विज्ञापन के उद्देश्य से अभियान चलाया जाता है। वे अपने विज्ञापन में यह विशेषता दिखलाते हैं कि इन नए आविष्कृत खाद्य तत्व को टिकिया अथवा शर्बत के रूप में लें। इन खाद्य औषधियों की असल बात तो यह हैं कि शरीर को सभी तत्व पूर्ण रूप से प्राप्त करने के लिए साधारण प्राकृतिक आहार खाना पड़ता है जिसमें सब्जियां, फल, मेवा (फलियां) तथा पूर्ण अन्न अधिक महत्व पूर्ण हैं। उन्हींसे संरक्षक पोषाहार प्राप्त होता है।

टमाटर

बहुत से लोगों ने टमाटर को अपने आहार में इतना शीघ्र और विस्तृत रूप से अपना लिया है कि यह सब्जियों में प्रथम स्थान लेने के लिए आलू से होड लने लगा है। इसकी बनावट और तत्वों के विचार से यह सब्जियों की अपेक्षा फलों में श्रेणीबद्ध किया जा सकता है। फलों के समान इसमें क्षारीय खनिज और विटामिन ए बी और सी की मात्रा अधिक है।

किसी भी रोग को चंगा करने के गुण होने के कारण इसकी भैषज्य ख्याति प्राप्त है। इसका यह मतलब है कि इसको पर्याप्त मात्रा में खाने से विटामिन के अभाव से जो रोग उत्पन्न होता है उसको न केवल अच्छा करता है अपितु उसे होने नहीं देता।

स्कर्वी (प्रशीताद) एक रोग है जो आहार में विटामिन सी के अभाव से उत्पन्न होता है। बच्चों में इस रोग के लक्षण दिखाई देते हैं वे हैं पीलापन वृद्धि में रुकावट भूक नहीं लगना शरीर भार घटना लाल सूजे हुए मसूड़ों से रक्त का सहज से स्राव होना सिसक सिसक कर रोना और मुखड़े में चिन्ता की छाया पड जाना।

वयस्कों में इस रोग के जो लक्षण होते हैं वे ये हैं—शक्ति का ह्रास चेहरे म उदासीनता मसूड़े से रक्तस्राव सास जल्दी जल्दी चलना पैरों में पीड़ा त्वचा में लाल धब्बे और इन धब्बों से रक्त का अल्प मात्रा में स्राव होना।

इन की सब से उत्तम चिकित्सा है टमाटर का रस अथवा दिन में ४ से ६ औंस पूरे टमाटर का आहार करना।

स्तनपान करने वाले बच्चों को विटामिन तीन महीने के बाद दिया जा सकता है। बच्चा टमाटर का जूस निचोड कर देना चाहिए। पहले छोटे चम्मच से दिन में दो चम्मच देना चाहिए इसके बाद धीरे धीरे मात्रा को बढ़ाना चाहिए और तीन महिने के बाद दिन में पूरे ६ छोटे चम्मच से देना चाहिए। टमाटर का रस देने से बच्चे के शरीर में कुछ ताप चढ़ सकता है पर इससे नहीं घबड़ाना चाहिए क्योंकि कुछ दिनों के बाद वह ठीक हो जाएगा।

टमाटर के जूस में पोषणाभाव जनित रोगों को दूर करने की शक्ति है। विटामिन ए और बी के अतिरिक्त इनमें चिकित्सा सबंधी तत्व प्रचुर मात्रा म रहते है जैसे पोटैशियम सोडियम कैलशियम और लोहा है। इसमें सिट्रिक

एसिड और मलिक ऍसिड लगभग ८५ प्रतिशत हैं जब कि आक्सौलिक एसिड केवल १०००० भाग में केवल ०५ हैं।

नीबू

यह फल केवल अपने जूस के लिए सम्मान पाता है। उसके बहुत उपयोग हैं तथा उसका बहुत मूल्य है। नीबू के रस में ७५ प्रतिशत सिट्रिक एसिड रहता है और २ से ३ प्रतिशत पोटाश और फासफोरस है। बहुत वर्षों से नीबू पोषणाभाव जनित रोगों को चंगा करने तथा नियत्रण करने के लिए बहुत मूल्यवान समझा जाता है। पोषणाभाव जनित रोग को नियत्रण में रखने की शक्ति किस तत्व में है इसका पता लग गया है। इस तत्व को सी विटामिन कहते हैं। यह विटामिन एक बहुत छोटा एसिड-तत्व है जिसको एसकोर्बिक एसिड नाम दिया गया है।

नीबू का पोटेशियम एक दूसरा तत्व है जिसका बहुत अधिक मूल्य है। यह स्वास्थ्य रक्षाके विचार से उतनी ही शक्ति शाली है जितना विटामिन सी है। पोटेशियम एक क्षारीय खनिज है। यह तत्व नीबू का महत्व बढाता है क्योंकि शरीर के उत्तकों में संचित करने के लिए इससे क्षार प्राप्त होता है। गठिया तथा एसिड से दूषित रोगों की चिकित्सा के लिए क्षार बहुत गुणकारी समझा जाता है।

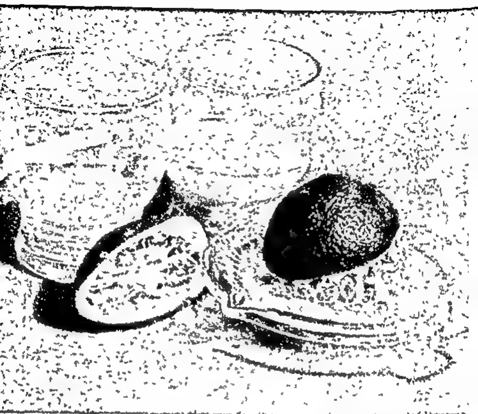
फासफोरस नए मास तत्तु की वृद्धि और विकास में के मदद के लिए बहुत आवश्यक तत्व समझा जाता है। यह शरीर के मास ततुओं के भीतर की जारण क्रिया को उत्तेजित करता है।

नीबू का सिट्रिक एसिड बहुत शक्तिशाली जीवाणु नाशक औषधि समझा जाता है। यह कीटाणुओं को नाश करता है पर मास ततु के लिए हानिकारक नहीं है। इसीलिए नीबू का जूस पानी में मिला कर अथवा बिना पानी मिला कर जैसी आवश्यकता हो बाहर या भीतर दोनों का उपयोग किया जा सकता है।

उपयोगी तत्वों का संग्रह और स्वास्थ्यवर्धक तथा नीरोग्य करने के गुणों के कारण नीबू को भारत के राष्ट्रीय आहार में श्रेष्ठ स्थान प्राप्त है।

मोतियाबिंद घाव या घाव मसूड़ों का पकना तथा फूलना दाद और उदर रोगों के लिए दूसरे फलों के साथ नीबू का रस मिला कर चिकित्सा करने का अच्छा परिणाम मिलने की रिपोर्ट अमेरिका से आ रही है।

नीबू के रस में जो आरोग्यकारक तत्वों का प्रभावदायी मिश्रण है उसे न केवल बहुत लाभ होता है लेकिन यह बहुत सरल घरेलू चिकित्सा है। भारत की बहुत सी बीमारियों की समस्याओं को सुलझाने के लिए नीबू का अधिक अध्ययन तथा व्यापक रूपसे उपयोग करना चाहिए। किसी दिन जब इसका



उपयोग लोग समझ जाएंगे तो यह पता लग जाएगा कि नींबू में प्रकृतिने प्राकृतिक चिकित्सा का गुण प्रदान किया है। यह अपने आरोग्यकर एवं संरक्षक गुणों के लिए और भी महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त करेगा क्योंकि यह बहुत सुलभ और सस्ता है।

खजूर छुहारा आदि

कॅलोरी के विचार से खजूर का पौष्टिक मूल्य बहुत अधिक है— इसके प्रत्येक औंस में ६८.४ ऊर्जा उत्पन्न करने वाली शक्ति है। इस निहित ऊर्जा का मूल्य साधारण शक्कर में (ग्लूकोस में) है। खजूर में लगभग ७० प्रतिशत शक्कर है। इस डेक्सट्रोस अथवा खजूर की शक्कर साधारण शक्कर (गन्ने से बनी) से भिन्न होता है। उससे इस बात में भिन्न है कि वह शरीर के सब उत्तकों (मांस तंतुओं) और उसकी आवश्यकताओं के अनुकूल है अर्थात् ये उत्तक

उसको ग्रहण कर सते हैं क्योंकि यह शरीर का प्राकृतिक ईंधन हैं। इस प्रकार की शक्कर पक्न की प्रक्रिया के समय पकी रहती हैं अतएव वह शक्ति के लिए उपयाग में लान और शीघ्र शोषण करन के लिए तैयार रहता हैं।

दूसरी महत्वपूर्ण बात यह हैं कि खजूर की शक्कर में दूसरे आवश्यक पाचक तत्वों जैसे चूना लोहा प्रोटीन तथा विटामिन स्वाभाविक रूप मिश्रित रहते हैं। वजन के बराबर खजूर में मास से अधिक खद्य लोहा रहता हैं। इस प्रकार धाई खद्य तत्वों का मिश्रण करके सतुलन रखना प्रकृति का नियम हैं जो स्वास्थ्य वृद्धि के लिए समुचित पोषण देता हैं।

इसके विपरीत गन्ने से बनी शक्कर अप्राकृतिक सारकृत मीठी वस्तु हैं जो पाचक और मलोत्सर्जन करने वाली इंद्रियों में एसिड के समान वस्तु उत्पन्न करती हैं। इसी कारण यदि उस की शक्कर को सदा प्रचुर मात्रा में खाने से आमाशय में विकास होता हैं तथा अधिक एसिड होता हैं। इस शक्कर से कारण मधुमेह होता हैं।

इन बातों का विचार करने से यह स्पष्ट मालूम होता हैं कि खजूर एक पुष्टिकारक तथा अनमोल खद्य हैं और शरीर को ऊर्जा (शक्ति स्फूर्ति) देने तथा उस की शक्कर का स्थान लेने के लिए उत्तम स्रोत हैं। इसे जितना चाहें उतना खा सकते हैं। इस से कुछ हानि नहीं पहुच सक्ती।

मेचनीकाफ्ने आत के कीटाणुओं की प्रकृति प्रवृत्ति में परिवर्तन लाने के लिए सब से पहले खजूर के उपयोग की सलाह दी थी। इस साधन से विषाक्त सड़नेवाला जीवाणु दब जाता हैं और एसिडोफिलस जीवाणु पनपते हैं। सडने वाले जीवाणु वैसे आहार में पनप नही सकते जहा खजूर आदि प्रचुर मात्रा में प्रयोग किया जाता हैं पर खजूर खाने से आत में मित्रवत जीवाणु वृद्धि पाते हैं।

जितने अपचन की शिकायत से कष्ट पाते हैं उन्हें प्रचुर मात्रा में खजूर खाने की सलाह देनी चाहिए। खजूर को खाने के पूर्व अच्छी तरह धो लेना चाहिए क्योंकि यद्यपि वे ऊपर से बिल्कुल साफ दिखते हैं पर वे बहुत मैले रहते हैं। उसके ऊपर के कड़े छिलके को निकालने के लिए गर्म पानी में कुछ देर के लिए डाल दीजिए जिससे उसके छिलके ढीले हो जाने पर उसे सहज से हटाया जा सकता हैं। अधिक खजूर खाइए।

—o—

प्राणीजन्य पदार्थ

ए सी मैंकल एम०डी०

दूध

हम सब लोग दूध पीकर अपना जीवन का आरंभ करते हैं। यह नवजात बच्चों का एकमात्र पूर्ण भोजन हैं। बढने वाले बालक को दूध वृद्धि के लिए आवश्यक पोषण तत्व देता है। प्रकृति ने एक सन्तुलित आहार के रूप में दूध की योजना की हैं जो सब प्राथमिक पौष्टिक तत्वों की पूर्ति करता हैं। नवजात बालक के लिए माता का दूध और बडे होने पर कुछ परिवर्तन किया हुआ गाय का दूध देना चाहिए। अनुभव और परीक्षणों ने सारे जगत के लोगों को दूध के विचित्र मूल्य (गुण) का ज्ञान का सिखाया हैं।

लॉर्ड लिनलिथगो भारत के वायसराय थे। उन्होंने शिमला की अपनी वकृता में दूध के विषय में अपना विचार प्रकट किया था 'यह विज्ञान का सत्य है। इसका कोई खडन नहीं कर सकता कि बढनेवाले बालक के लिए प्रचुर मात्रा में दूध देना उसके आहार का एक आवश्यक पौष्टिक अंश हैं। इसमें थोडी सी भी आशंका की बात नही हैं कि जीवन के प्रारंभिक काल में पौष्टिक आहार देना पिछले जीवन के लिए हृष्ट पुष्ट शरीर बनाने के विचार से बहुत आवश्यक हैं। मुझे अपने देश (ब्रिटेन) में बहुत सावधानीपूर्वक परीक्षण किए गए परिणामों को सक्षेप से बतलाने दीजिए। इस परीक्षण ने यह दिखा दिया कि पढ़नेवाले लडकों के दैनिक साधारण आहार में एक पिंट दूध प्रत्येक लड़के का ३ ८५ पौंड वजन को बढाकर ६ ६८ पौंड कर दिया और उनकी १ ८४ इच औसत ऊचाई को २ ६३ इच बढ़ा दिया।'

भारतीय आहार निरामिष होने के कारण गुणकारी प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में देने का प्रश्न बड़ा जरूरी और महत्वपूर्ण हो गया हैं। इस दशा में दूध को छोड़ कर कोई दूसरा पदार्थ नहीं हैं जिससे सतोष जनक प्रोटीन प्राप्त हो

सकता है। असल परीक्षण ने यह प्रमाणित कर दिया है कि दूध से जो प्रोटीन प्राप्त होता है वह मांस के प्रोटीन से बढ़ कर है।

इस अति महत्वपूर्ण अन्वेषण के विचार से यह स्पष्ट हो गया है कि भारत में अन्य वस्तुओं की अपेक्षा गाय तथा भैंसों के पालने की ओर लोगों की रुचि को बढ़ाना चाहिए। अमेरिका के लोगों के आहार के सबंध में लिखते हुए मक कोलम यह बतलाते हैं कि हम लोग अपने आहार से मांस को पूर्ण रूप से निराकरण कर दें तौभी उसका कोई बुरा प्रभाव हम लोगों पर नहीं पड़ेगा लेकिन यदि वयस्कों के आहार से दूध की मात्रा कम की जाए तो हमारे राष्ट्रीय क्षमता इसके कारण प्रभावित होगी। अमेरिका में प्रत्येक आदमी वर्ष में ७५.३ गेलन दूध पीता है। इसको यदि भारत से तुलना की जाए तो कितना अंतर होता है जहा वर्ष में एक आदमी ६.५ गेलन पीता है अथवा दिन में तीन औंस से कम कम पीता है। भारत के एक व्यावसायिक नगर के एक अनाथालय के आहार चार्ट को देखा गया है। वहा के वृद्धि तथा विकास होने वाले बालकों को प्रति दिन केवल तीन बड़े चम्मच से दूध दिए जाते हैं। यह क्या ही आजीवन का दुखात घटना है! यदि एक पाव या आधा सेर दूध अमेरिका के दैनिक आहार से कम कर देने पर उसका स्वास्थ्य और शक्ति ह्रासोन्मुख होती है तो भारत की जन संख्या की क्या गति होगी जहा प्रत्येक आदमी को दैनिक तीन औंस से भी कम दूध मिलता है? उसके अनाथ बालकों की दशा क्या होगी जिनको प्रतिदिन जीवन के नितान्त आवश्यक तरल पदार्थ के केवल तीन ही चम्मच मिलने का सौभाग्य है?

सर रावर्ट मेकैरिसन ने इस प्रकार लिखा है यदि आहार में दूध से उत्पादित पदार्थ की मात्रा पर्याप्त हो तो मांस खाने की आवश्यकता नहीं होगी एक या डेढ पाव दूध से कम नहीं होना ही पर्याप्त मात्रा है परंतु भारत के इने गिने बालक को इतनी मात्रा प्राप्त कर सकने का सौभाग्य कहा?

वर्तमान समय में भारत के मांसाहार के लिए सब से अधिक आवश्यकता है विशुद्ध दूध की अधिक मात्रा में उत्पन्न करना है क्योंकि इससे बढ़ कर कोई दूसरा अधिक महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ नहीं है। ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जिस पर जन साधारण का स्वास्थ्य अधिक अवलंबित रह सकता बढ़ती हुई पीढ़ी के लोगों के कल्याण के लिए विशुद्ध दूध कितना महत्वपूर्ण है इस बात को वे आप समझे और दूसरों को समझाने की कोशिश करें।

भारत की जनसंख्या को दूध से उत्पादित पदार्थ दूध के वितरण के विषय में दूसरे देश के समान स्थान प्राप्त करना चाहिए।"

दूध के विषय में कोई नई बात प्रकाश में नहीं आई है। इस विषय में नई बात यही है कि इसको केवल लोकप्रिय बनाना आधुनिक प्रयास नहीं है पर प्रभावदाई साधन और वैज्ञानिक रूप से उत्पादन और वितरण द्वारा लोगों को उपलब्ध कराना है।

दूध आहार और औषधि के रूपमें क्यों इतना लाभप्रद समझा जाता है इस बात का प्राचीन वैज्ञानिकों की अपेक्षा आधुनिक वैज्ञानिक विस्तारपूर्वक समझ सकते हैं।

इस बात को स्मरण रखना चाहिए कि अच्छी तरह खिलाई गई स्वास्थ्य गाय से विशुद्ध दूध और ताजा दूध का मूल्य अधिक होता है। मानव जाति को अधिक दूध की आवश्यकता के साथ साथ गाय को विवेकपूर्णता के साथ सावधानी बरतने की इच्छा रखनी चाहिए और समझ की भी बहुत आवश्यकता है।

उबालने और जीवाणुहीन करने की विधि से दूध के मौलिक मिश्रण में अवश्य कुछ बहुत परिवर्तन होता है लेकिन भारत में दूध को जीवाणुहीन करना परम आवश्यक है इसलिए उबालन और जीवाणुहीन करने की विधि द्वारा जो पोषक तत्व नाश हो जाते हैं उन्हें पूरा करने के लिए अपने आहार में कच्चे फलों तथा हरी पत्तीवाली सब्जियों की मात्रा बढानी चाहिए।

कई प्रकार के दूध के सूखे पाउडर अथवा सूखे दूध की बनाई हुई चीजें बाजार में मिलती हैं। अमेरिका, कनाडा अथवा आस्ट्रेलिया की अच्छी खिलाई पिलाई गई मोटी ताजी गायों के दूध को विभिन्न रूप में परिवर्तन करने पर भी उनके गुण की स्थिति अच्छी रहती है। जब उन सूखे दूध में आवश्यक मात्रा में पानी दिया जाता है तब यह (सूखे दूध) पूर्ण दूध के रूप में सब उद्देश्य की पूर्ति कर सकता है।

दूध में साधारण नमक नहीं डालना चाहिए क्योंकि पेट में उफान तथा वायु रोग उत्पन्न कर सकता है। इसमें शक्कर डालने की अपेक्षा शहद डालना अच्छा होता है।

दूध को घूट घूट कर पीना चाहिए और लार से मिलाने के लिए मुंह से चबाना चाहिए। ऐसा करने से पेट में दही के बड़े बड़े कड़े ढेले नहीं जमेंगे।

वयस्कों के लिए दूधका सब से अधिक मूल्य उसी समय होता है जब उसको पूरक के रूप में प्रयोग किया जाता है अर्थात् वह दूसरे खाद्य पदार्थों के

मूल तत्वों को पूरा करने के लिए उपयोग किया जाता है विशेषकर साग्जियों के मूल तत्वों को। भारतीय शाकाहार अभाव होता है। इस अपूर्णता को केवल दूध तथा दूध से बनी वस्तुओं की प्रचुर मात्रा से पूर्ति की जा सकती है जैसे दही पनीर।

बकरी का दूध

कुछ उच्च वर्ग के प्राणियों की तरह बकरी का स्वभाव दो मुख वाला होता है—भला और बुरा। बुरे स्वभाव के विषय में कार्ल बोन्ट ने बल देकर कहा है कि वह लोक कथा सत्य है जो यह दावा करता है कि शैतान ने बकरी को बनाया। उसने लिखा है यह संसार के जंगलों का नाश करनेवाला हानिकारक जीव है। भूमध्यसागर के चारों ओर का देश सभ्यता का पुराना केन्द्र है। इस सभ्य जगत के जंगल का विनाश उसके पर्वतों के नंगेपन की स्थिति जो अवश्य प्रभावी परिणाम है तथा वायु की जो शुष्कता हुई है सभी इसी पशु के द्वारा हुई है।

इस बात की सत्यता को हर एक मनुष्य मोटर गाड़ी में बैठ कर भारत के रास्ते पर यात्रा करते समय सड़क के दोनों ओर देख सकता है। बकरी जिनको नाश नहीं करते उनको उनकी रखवाली करने वाले चरवाहे बरबाद करते हैं। इस प्रकार कितने ही उपयोगी छायादार पेड़ नष्ट कर दिए जाते हैं।

अधिक उपयोगी बात बतलाने तथा उस पर बल देने का भार महात्मा गांधी पर रहा था। जिस प्रकार छाता श्री चेंबरलेन से संबंधित है उसी प्रकार जन साधारण के मनमें बकरी का दूध श्री गांधी से संबंधित है।

बकरी का दूध पुष्टिकारक है और यह दावा किया जाता है कि जिन व्यक्तियों का पोषण अभाव है वे बकरी के दूध को सहज से पचा सकते हैं। यह बात कुछ ही व्यक्ति पर सट सकती है। यह सर्व व्यापक नियम नहीं हो सकता। गाय के दूध से जैसा मक्खन और पनीर बनाया जाता है वैसा इस दूध से भी संभव हो सकता है।

बकरी के दूध को उपयोग में लाने के पूर्व उसको जीवाणुहीन करना चाहिए क्योंकि गाय के दूध के समान इसके दूध से रोग सक्रमण होते हैं। एक प्रकार का बुखार जिसको अंग्रेजी में अनडयुलेंट ज्वर कहते हैं बकरी के दूध से गाय के दूध से और सूअर के मांस खाने से होता है। सौभाग्य की बात है कि जीवाणु हीन करने की विधि अथवा उबालने से दूध के सक्रमण होने के खतरे से बच सकते हैं।

बकरी को 'दरिद्र आदमी की गाय' कहा गया है और इसलिए यह भारत में सचमुच बहुत उपयोगी समझा जाता है। बकरी का मूल्य कम होता है जिससे सभी मोल कर स्वास्थ्य और बल का आवश्यक तत्व प्राप्त कर सकते हैं। नीचे दिये गए विश्लेषण से बकरी का दूध गाय के दूध में कितना समता एवं अंतर है वह स्पष्ट होता है।

	जल	ठोस पदार्थ	चर्बी	कैसीन	प्रोटीन	शक्कर	खार	कुल कैलोरी प्रति औंस
गाय	८७ ८०	१२ २०	३ ४०	२ ७०	३ ४०	४ ७०	० ७	१८
बकरी	८६ ३०	१३ ७०	४ ००	३ ६०	४ ६०	४ ३०	० ८	२०

अंडे

दो कारणों से मनुष्य के आहार में अंडा बहुत व्यापक रूप से उपयोग किया जा रहा है। पहला कारण यह है कि वह बहुत सरलता से प्राप्त हो सकता है और इसे पकाने में बहुत सहज है अर्थात् बहुत जल्दी पक जाता है। पंजाब में रेल यात्रियों ने इसको अवश्य ध्यान दिया होगा कि प्राय प्रत्येक स्टेशन के प्लेटफार्म पर उबाले हुए अंडों को बेचने वाले रहते हैं जो तत्काल खाने के योग्य होते हैं। यह खाद्य पदार्थ दुनिया के किसी भाग में कच्चा उबाला हुआ पोच किया हुआ भुना हुआ अथवा आमलेट के रूप में सहज से मिल सकता है। विदेशी भाषा के बीच में भी मुर्गी के समान आवाज करना और अपनी अंगुलियों को अंडे के रूप में बनाना एक भाषा है जिसको सभी जगह के लोग समझते हैं। इस सांकेतिक भाषा के द्वारा आपको निस्सन्देह मनोवांछित वस्तु प्राप्त हो जाती है।

अंडे का लोक प्रिय होने का दूसरा कारण यह है कि अंडा पौष्टिक विचार से बहुत उच्चे दर्जे का खाद्य पदार्थ है और सहज से पचता है। ये बातें लोगों के मनमें धीरे धीरे बैठती जा रही है। अंडे के पौष्टिक आहार के विषय में जो विचार लोगों के मनमें घर कर गया था उसे अब बदलना पड़ेगा।

अंडे के जर्दी अथवा पीला भाग में ही असल रूप में अंडे का पौष्टिक मूल्य है। इसमें बड़े उपयोगी पोषक तत्व हैं जिनमें चूना लोहा जीवन तत्व ए बी

बी२ और डी भी सम्मिलित हैं। ये सब तत्व दो बातों पर निर्भर करते हैं पहला मुर्गी के खाद्य पदार्थ पर और दूसरा सूर्य की किरणों से कितनी मात्रा में अल्ट्रा वायलट किरण वह ग्रहण करती हैं। इसका मतलब यह है कि अण्डे के रूप में अण्डा दिखाई देता है लेकिन वह असल में अण्डा नहीं है। पर्याप्त आहार नहीं मिलने के कारण बच्चे और पशु दुर्बल तथा शक्तिहीन होते हैं वैसे ही अण्डों में भी सब तत्व नहीं पाए जाते।

अण्डे के सफेद भाग के विषय में जो विचार है उसे भी बदलने की आवश्यकता है। वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि कच्चे अण्डे का सफेद भाग प्रचलित विचार के विपरीत पाचक रसों के द्वारा घुलाया नहीं जा सकता इसलिए वह नहीं पचता। जिस रूप में वह शरीर के भीतर जाता है उसी रूप में वह बाहर निकल आता है। इसका मतलब यह है कि अण्डे का कच्चा सफेद भाग खाद्य पदार्थ के रूप में अच्छा नहीं है और विशेष कर दुर्बल रोगी मनुष्य और बच्चों के लिए अच्छा नहीं है। इसको थोड़ा पकाने से पचाने में सहज होता है। इसके विपरीत अण्डे का पीला भाग चाहे कच्चा या पकाकर खाया जाए सहज से पच जाता है।

पूरे अण्डे में १२.५ प्रतिशत प्रोटीन १२ प्रतिशत चर्बी और १.१ प्रतिशत खनिज पदार्थ रहता है। इसमें नाइट्रोजन चर्बी तथा फॉसफोरिक एसिड की अधिकता होने के कारण ये पेट में एसिड उत्पन्न करते हैं। इसलिए इसको एसिड उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थों के वर्ग में श्रेणीबद्ध किया गया है। उसमें एसिड उत्पन्न करने के गुण होने के कारण हरी सब्जियों और दूसरे क्षारीय क्षार उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थों के साथ मिला कर खाना चाहिए। अण्डे का टोस्ट अण्डे को मक्खन के मांस के साथ और अण्डे के साथ भात (चावल) खाना गलत तरीका है।

एक दूसरी बात और है जिसका पूरी तरह नहीं समझ पाए हैं वह यह है कि बहुत से लोगों को अण्डा नहीं रुचता। वे उसको पचा नहीं सकते। वे जब कभी ऐसा भोजन करते हैं जिसमें अण्डा मिलाया गया है तो बीमार पड़ जाते। पर वे इस बात को नहीं जानते कि सिर में पीड़ा होना जी मचलना थकावट आना दमा और हे फीवर का शिकार बनना सिर में दर्द हो जाना पाचनतंत्र त्वचा में फुन्सियों का उभरना आंत का शोथ डाइरिया इत्यादि से कष्ट किन कारण से होता है। अण्डे खाने से उक्त शिकायतें उत्पन्न होती

है यह समझना कठिन है। हाँ कुछ कारण अवश्य हो सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थों से इस प्रकार की गड़बड़ी उत्पन्न हो सकती है जिसको अंग्रेजी में एलर्जी कहते हैं।

उन लोगों के लिए जो अपने आहार में अंडे को सम्मिलित करना नहीं चाहते यह बतला देना अच्छा है कि जितने खाद्य तत्व अंडे में होते हैं उन्हें उस आहार से प्राप्त कर सकते हैं जिसमें पर्याप्त मात्रा में दूध, दूध से उत्पादित पदार्थ (मक्खन और दही) सब्जियां, ताजे फल और पूर्ण धान्य रहते हैं। अंडे में जितना चूना (कैलशियम) और लोहे की मात्रा है उसकी दूसरे पदार्थों से तुलना करने से नीचे जो खाद्य पदार्थ दिए गए हैं वे हिन्दू भाई के लिए दिलचस्प और महत्वपूर्ण होगा। थोड़ी मात्रा पालक में जिसको एक बार परोसा जाता है तीन या चार अंडे के पीले भाग के बराबर लोहा रहता है। डेढ़ पाव दूध में दस अंडे के पीले भाग के बराबर चूना रहता है। एक औंस शलजम के ऊपर भाग में चार अंडे के पीले भाग के बराबर चूना रहता है और एक औंस सरसों के भाग में छह अंडों के पीले भाग के बराबर चूना रहता है।

निरामिष अथवा शाकाहारी आहार को संतुलन करना

भारत के उन आहार की आधारभूत योजना को जिसमें मांस सम्मिलित नहीं है विचार करके हम सर रॉबर्ट मैक्कॉरसन के विचारों का उल्लेख करना ही अच्छा समझते हैं। "उस आहार जिसमें किसी प्रकार के अनाज के साथ दूध, दूध से उत्पादन पदार्थ तथा हरी पत्तीवाली सब्जियां सम्मिलित हों उसमें न केवल उचित तथा पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन रहता है अपितु उसमें जितने शरीर के स्वास्थ्य, शक्ति तथा कल्याणकारक जिन पदार्थों की आवश्यकता है सभी रहते हैं।" —फूड, पेज २१।

"फल और बेर जाति की फलियां वैसी ही गुणकारी होती हैं जैसी पत्ती वाली सब्जियां होती हैं। खाद्य पदार्थों में वे सर्वोत्तम हैं। हमारे दैनिक आहार में इनका बहुत अंश होना चाहिए। उसमें क्षारीय लवण की मात्रा बहुत अधिक होती है जो रक्त को शुद्ध रखती है और उसे अम्ल अथवा खट्टापन होने से रोकती है। फल आंत को स्वास्थ्य और क्रियाशील बनाने के लिए उपयोगी होते हैं।" फूड पेज ८८।

पौष्टिक आहार के इस महान अधिकारी के विचार एवं भारत के अन्य अनुसंधान केन्द्रों से प्राप्त समाचार के निरामिष समुदाय नीचे दिए जाते हैं। उनके अनुसार आहार की योजना बनाएं तो संतोषप्रद लाभ हो सकता है। खाद्य

एक शाकाहारी के लिए संतुलित आहार

८ से १०	आँस	दूध
४ से ८	,,	हरी पत्तीदार सब्जियां
४ से ६	,,	बिना पत्तीदार अथवा कन्द मूल सब्जियां
४	,,	दही पनीर अथवा २ अण्डे
२ से ४	,,	ताजे मौसमी फल
६ से ८		घर में पिसा गेहूं चावल अथवा ज्वार बाजरी
२		मक्खन, मलाई घी अथवा तेल
२ से ३	,,	दाल

पदार्थों की सूची का क्रम उनकी जीवनी शक्ति के विशेषता के अनुसार दिया जा रहा है।

खाद्य पदार्थ भारत के मुख्य आहार हैं। वे गेहूं चावल और ज्वार बाजरी है।

सभी अनाज अथवा धान्य खाद्य पदार्थ में माडी की प्रचुर मात्रा रहती है अथवा उनमें ताप प्रदायिनी शक्ति रहती है लेकिन उनमें आवश्यक खाद्य तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं रहते इसलिए इन तत्वों की पूर्ति उन खाद्य पदार्थों से करनी चाहिए जिनमें ये तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसा नहीं करने से शरीर का सामान्य संरचना पूर्ण रूपसे विकास नहीं हो सकता और न स्वास्थ्य की स्थिति अच्छी रह सकती है।

आहार के ऐसे अभाव को सुधारने के निश्चित साधन हैं प्रचुर मात्रा में पूर्व बतलाए गए वनस्पति तथा दूध से उत्पादित चीजों को खाना (जैसे दूध, दही मक्खन अथवा घी) ताजे फल तथा गेहूं के स्थान में चावल अथवा ज्वार बाजरी का बराबर भाग।

जीवन सत्व (विटामिन)

नीचे विभिन्न जीवन सत्वों के विषय में बतलाई गई बातों को ध्यानपूर्वक अध्ययन करके हम अपने शरीर के जीवन सत्वों के अभाव को दूर कर सकते हैं।

जीवन सत्व 'ए'

यह जीवन सत्व बच्चों के लिए अत्यन्त आवश्यक है। यह बच्चों तथा वयस्कों के सामान्य विकास को बनाए रखता है और संक्रमणों को रोकता है।



केला विटामिन का उत्तम स्रोत

भोजन में इस जीवन सत्वों के अभाव होने से आख की दुर्बलता की शिकायत होती है, बढ़ना रुक जाता है, शरीर भार कम होता, रुचि शून्यता की स्थिति उत्पन्न होती है, शरीर में रोग शीघ्र आक्रमण करते हैं तथा श्वासनली का रोग हो जाता है।

पूर्ण दूध, मक्खन, मलाई, पनीर, कॉडलीवर आयल, ताजी हरी सब्जियां टमाटर गाजर, शकरकंद, हरे मटर, आम, पके पपीते, छुहारा या खजूर (परमिया का) कटहल, सतरा, बगाल का चना, सोयाबीन धनिया।

जीवन सत्व 'बी'

यह जीवन सत्व जीवन के सभी आयु में स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए परमावश्यक है। इसके अभाव से भूख मर जाती है, शारीरिक वृद्धि में रुकावट होती है, पाचन तथा पोषण में गभीर रूपसे विकार उत्पन्न होती है, अपच तथा श्लैष्मिक वृहदात्र प्रदाह होता है, कब्ज, बेरी बेरी स्नायु प्रदाह इत्यादि रोग उत्पन्न होते हैं।

जीवन सत्व 'बी' के साधन-स्रोत

सभी हरी सब्जियों के रेशे, टमाटर, कद सब्जिया, मूगफली कुछ पूर्ण धान्य, खमीर, चना, सोयाबीन, मूली, चुकदर फूलगोभी मक्खन निकाला हुआ दूध का पाउडर, शकरकद मुर्गी के अतिरिक्त अल्प पदार्थों के भीतर भाग।

जीवन सत्व 'सी'

इस जीवन सत्व के अभाव से मसूड़ों का रोग (पायरिया) दातों की सड़न आमाशय तथा आतों में व्रण होना पाचन शक्ति की दुर्बलता आरपार श्लैष्मिक कला (झिल्ली) से रक्तस्राव होना त्वचा में लाल धब्बे या उभरना आदि रोग होते हैं।

जीवन सत्व 'सी' के साधन-स्रोत

नीबू नारगी (सतरा), अनानास का फल डम्बहा अमरूद, पपीता, टमाटर धनिया, करमकल्ला (बधा गोभी), सजन, (ड्मस्टिक) लेटस, पालक आजवायन, अमरस, हरीसेम, हरा मटर फूलगोभी शलगम, शकरकद अपक्व दाल बीज, करेला, हरीमिर्च तथा हरी वस्तु खाने वाले पदार्थों के आतरिक अंग।

जीवन सत्व 'डी'

'डी' जीवन सत्व बालास्थिविकृति रोग (सूखा रोग) तथा अन्य प्रकार के खनिज के पोषणाभाव रोगों को रोकता है।

बच्चे के भोजन में इसके अभाव से शरीर कुरूप होता है और हड्डी के रोगों के साथ पाड़रोग तथा अल्पाहार जनित रोग होता है।

इस जीवन सत्व के अभाव में बड़ों को गठिया, स्नायु प्रदाह मधुमेह और मृट्टस की बीमारियां होती हैं।

जीवन सत्व 'डी' के साधन स्रोत

अल्ट्रा वायलेट स्पेक्ट्रल किरण त्वचा सूर्य और स्फटिक पारा (मरक्यूरी) के भाफ उत्पन्न करने वाले यन्त्र की किरण के सपर्क में आने पर रक्त उससे जीवन सत्व शोषित करता है। खाद्यान्न भी सूर्य की किरण से जीवन सत्व शोषित करके संचित करता है। यह कॉड लीवर आयल अण्डे का पीले भाग, दूध से कभी कभी प्राप्त होता है। इस जीवन सत्व प्राप्त होने का सब से उत्तम साधन स्रोत स्पेक्ट्रल किरण है।

जीवन सत्व 'ई'

जीवन सत्व ई स्त्री और पुरुष दोनों के बांझपन की स्थिति को दूर करता है।

जीवन सत्व 'ई' के साधन-स्रोत

लेटस मास पूर्ण गेहूं का अंकुर बोल जई, पर्याप्त मात्रा में दूध सूखी अलफाल्फा घास।

डाक्टर शर्मन के मतानुसार खाद्य सामाग्रियां तथा उनके जीवन सत्व ए बी सी।

खाद्य पदार्थ		जीवनसत्व 'ए'	जीवनसत्व 'बी'	जीवनसत्व 'सी'
बादाम	....	x	xx?	*
बच्चा सेब	....	x	x	xx
अलसर शोफा	. .		x	
बच्चा केला	.	र?	x	xx
पूर्ण फली	....	x	xx	—

खाद्य पदार्थ	जीवनसत्व 'ए'	जीवनसत्व 'बी'	जीवनसत्व 'सी'	
नेवी सेम	x	xxx	*	
सायाबीन्स	x	xxx	*	
अकुरित सेम	x	xx?	xx	
लतरवाला ताजा कच्चा सेम	xx	xx	xx	
पकाया हुआ लतरवाला सेम	xx	xx		
चुकन्दर के कन्द	*	x	*	
चुकन्दर के पत्ते	xx	x	*	
चुकन्दर की डाली	*	x	*	
मैदे की रोटी	?	x	—	
पूर्ण गेंहू की रोटी	x	xx	?	
मक्खन	xxx	—	—	
छाछ	x	xx	x	परिवर्तनशील
कच्चा बन्द गोभी (करमकल्ला)	xx	xx	xxx	
बन्दगोभी के ऊपरी भाग पकाने पर	x	xx	x	
ताजा और कच्चा गाजर	xx	xx	xx	
पकाया हुआ गाजर	x	x	x	
फूलगोभी	x	xx	x	
सिलेरी की रंग रहित डाली		xx	*	
सिलेरीके रंग रहित पत्ते	x	xx	*	
सिलेरी के हरे पत्ते	xx	xx	*	
पूर्ण दूध का पनीर	xx	*	*	
अखरोट (Chestnut)	*	x	*	
नारियल	x	xx	*	
नारियल का तेल		—	—	
काड लीवर आयल	xxx	—	—	
सफेद मक्का		xx	—	
पीला मक्का	x	xx	—	
मक्का का तेल	?	—	—	
बिनौले का तेल	?	—	—	

खाद्य पदार्थ	जीवनतत्व 'ए'	जीवनतत्व 'बी'	जीवनतत्व 'सी'	
मलाई	xxx	xx	x	परिवर्तनशील
ब्रन (जलसंयाल)	*	*	x	
खीरा (ककड़ी) .	*	x	xx?	
अंडा	xxx	x	x?	
अंडे का सफेद भाग ...	—	+	*	
अंडे का पीला भाग	xxx	x	*	
बैंगन	*	xx	*	
एंडाइव	x	*	x	
मोटी मछली ...	x	x	*	
पतली मछली	—तक x	x	*	
मैदा ...	—	x	—	
पूर्ण गेहूं का आटा	x	xx	—	
ग्लूकोस	—	—	—	
अंगूर	*	x	x	
अंगूर का रस	*	x	x	
अंगूर का फल	+	xx	xx?	
शहद ..	—	x	—	
अंकुरित सेम मटर इत्यादि	*	xx?	xx	
नीबू का रस .	?	xx	xxx	
दाल सूखी	*	xx	—	
लेटस	xx	xx	xxx	
जमीरी नीबू	*	x	x	
आम	x तक	*	x	
मास (मास पेशी) ..	*	x	—से x तक	
पूर्ण दूध .	xxx	xx	x	परिवर्तनशील
उबाला दूध .	xxx	xx	x	परिवर्तनशील
जमाया हुआ दूध	xxx	xx	x	परिवर्तनशील
सुखाया पूर्ण हुआ दूध	xxx	xx	x	परिवर्तनशील
मक्खन निकला हुआ सूखा दूध	x	xx	x	परिवर्तनशील
बकरी का मास ...	—से x तक	x	?	

खाद्य पदार्थ		जीवनसत्व 'ए'	जीवनसत्व 'बी'	जीवनसत्व 'सी'
जई का तेल	....	—से x तक	xx	—
जैतुन का तेल	....	?	—	—
कच्चा प्याज	....	—से x तक	xx	xx
पकाया प्याज	....	—से x तक	xx	x
संतरा का रस	....	—से x तक	xx	xxx
संतरा का छिलका	....	x	x	xx
ताड़ का तेल	....	x	—	
अजवायन	....	*	xx	*
चुकंदर	....	—?	xx	*
कच्चा सताल्	....	*	*	xx
मूंगफली	....	x	xx	*
मूंगफली का तेल	....	—	—	—
नासपाती	....	*	x	*
हरा और जवाभा मटर		xx	xx	xx?
सूखा मटर	....	x	xx	?
अंकुरित मटर	....	x	xx?	xx
चिलगोजा	....	x	x	*
ताजा और कच्चा अनानास		xx	xx	xxx
शक्कर कंद	....	xx	x	*
सफेद काला आलू	....	x	xx	xx
पंद्रह मिनिट तक उबाला हुआ				
सफेद आलू	....	x	xx	xx
भुना हुआ आलू	....	x	xx	x
जामुन, सूखा बेर	....	x	x	—
मूली	....	*	x	*
किशमिश	....	?	x	—
रेवतचीनी	....	*	*	x
सफेद मशीन परिष्कृत चावल		—	—	—
पूर्ण दानेवाला चावल		x	xx	—
रुतबागा	....	—?	xx	xxx

खाद्य पदार्थ	जीवनसत्व 'ए'	जीवनसत्व 'बी'	जीवनसत्व 'सी'
पूण राई	x	XX	—
कच्चा पालक	XXX	XXX	XXX
सूखा पालक	XXX	XX	*
माड़ी (निशास्ता)	—	—	—
शक्कर		—	*
सूखी इमली	x	—	x
कच्चा टमाटर	XX	XXX	XXX
पकाया टमाटर	XX	XXX	XXX
टिन में बन्द किया टमाटर	XX	XXX	XXX
शलजम	— से x तक	XX	*
बछड़े का मास	*	XX	*
अखरोट	*	XXX?	x
गेहू का भूसा	XX	XXX	—
गेहू का भ्रूण	XX	XX	—
पूर्ण गेहू	XX	XXX	—
खमीर	—	XXX	—
खमीर का सार	—		—

x चिन्ह यह सूचित करता है कि खाद्य पदार्थ में जीवन सत्व है।

XX चिन्ह यह सूचित करता है कि खाद्य पदार्थ में जीवन सत्व का अच्छा स्रोत है।

XXX चिन्ह यह सूचित करता है कि खाद्य पदार्थ में जीवन सत्व का सर्वोत्तम स्रोत है।

— चिन्ह यह सूचित करता है कि खाद्य पदार्थ में जीवन सत्व संतोषजनक नहीं है।

? चिन्ह यह सूचित करता है कि खाद्य पदार्थ में जीवन सत्व संदेहपूर्ण

? चिन्ह यह सूचित करता है कि खाद्य पदार्थ में जीवन सत्व संदेह पूर्ण है।

* चिन्ह यह सूचित करता है कि खाद्य पदार्थ में जीवन सत्व के होने का प्रमाण नहीं है।

शारीरिक योग्यता को बनाए रखना

एल. ई. यूबेंक्स और सीसल पास्को

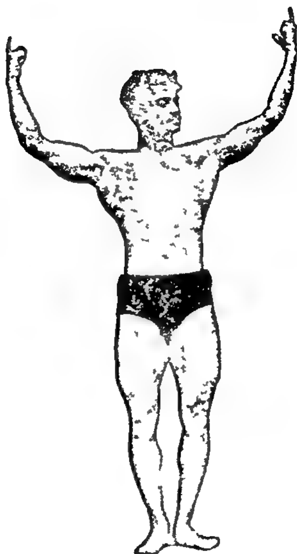
अपने आप की किस प्रकार शारीरिक जांच करानी चाहिए

अधिकांश लोग स्वयं अपने शरीर के विकास तथा शक्ति का निर्णायक समझते हैं। वास्तव में औसत मनुष्य इस विषय में बहुत ज्ञान रखता है। वह यह बतला सकता है कि एक मनुष्य ऊंचा है या ठिगना है मोटा या पतला है लाल या पीला है इतनी ही बातों तक उसका ज्ञान सीमित है इससे आगे के भेदों को जानने की योग्यता उसमें नहीं है। बिना वैज्ञानिक ज्ञान के उसके नापने का परिमाण स्वयं अपने शरीर की बनावट है। उसके विचार के अनुसार अपने से कम शक्तिवाले मनुष्य दुर्बल होते हैं और जितने उस से अधिक शक्ति संपन्न है व बहुत बड़े होते हैं। यही उनका मापदंड है।

शारीरिक जांच की कला कोई सरल बात नहीं है। इस विषय में बहुत डाक्टर सामान्य मनुष्य के समान अज्ञान हैं यहां तक कि शारीरिक शिक्षकों को भी अच्छे स्वास्थ्य तथा बल के क्या लक्षण होते हैं उन्हें वे नहीं जानते।

ऊंचाई और समानुपात

हम ऊंचाई से आरम्भ करेंगे। यह महत्वपूर्ण बात है। इसे सब स्पष्ट रूप से जानते हैं। यदि कोई मनुष्य बहुत नाटा होता हो तो उसका शरीर भार भी अधिक नहीं होता और उसकी शक्ति भी अधिक नहीं होती। वैसा ही यह भी सत्य है कि अधिक शरीर भार वाले व्यक्ति की सुन्दरता भी नहीं होती। यदि वह अधिक ऊंचा हो तो वह शीघ्र शारीरिक दुर्बलता का शिकार बनता विशेषकर जब उसका हृदय दुर्बल होता है। उसकी मांस पेशी की जांच करने से यह पता



लगाता है कि वह कठिन काम करने के योग्य नहीं होता। शक्ति के विचार से सब से उत्तम ऊंचाई ५ फुट ८ इंच से ५ फुट १० इंच के बीच होनी चाहिए। किसी भी ऊंचाई पर शरीर का डील डौल होना आवश्यक है। बैठने की ऊंचाई सीधे खड़े होने की ऊंचाई के समान अधिक हो तो वह भी शारीरिक शक्ति का चिन्ह है। ५ फुट ८ इंच ऊंचाई वाले व्यक्तियों की बैठने की औसत ऊंचाई पैंतीस से छत्तीस इंच तक हो सकती है।

गर्दन का आकार प्रकार भी महत्वपूर्ण है। बड़ी गर्दन को लंबी गर्दन की अपेक्षा धड़के पास छोटी चौड़ी और मजबूत होनी चाहिए इसके साथ साथ यदि बड़ी नाक और बड़ा कलेजा हो तो यह स्वाभाविक जीवन शक्ति का लक्षण है। शारीरिक शक्ति का दूसरा लक्षण है सुषुम्ना का सुविकसित मास पेशी एक सीधी अच्छी रूपवाली पीठ भी शारीरिक गठन का अच्छा लक्षण है।

कंधे चौड़े और ढालुए होने चाहिए। कंधे का ढालुआरूप पेशीयादार होता है। हड्डी का ढालुआपन संकोचित वक्षस्थल को सूचित करता है।

छाती, कमर और कूल्हा

छाती की जांच करते समय ऊपर की भारी बाह्य मासपेशियों का अधिक महत्व नहीं देना चाहिए। उनका अपने स्थान पर होना आवश्य है लेकिन भीतर की मासपेशियों का अधिक महत्व होता है। श्वास मापक यंत्र से उस मनुष्य की जांच कीजिए जिस की छाती की जांच करनी हो। उसकी यदि ऊंचाई के अनुसार शरीर भार सामान्य हो तो उसे अपने शरीर से वस्त्र उतारने के बाद स्पाइरोमिटर यंत्र में फूकने दो दीजिए। जितना उसका वजन है उसके अनुसार प्रत्येक आध सेर वजन के हिसाब से दो घन इंच उसे फूकने को दीजिए। गहरी श्वास लेनी चाहिए और इस किसी प्रकार की बाधा नहीं होनी चाहिए। विश्राम की अवस्था में उसकी श्वास कुछ धीमी होनी चाहिए। मुंह से श्वास लेना शरीर के लिए हानिकारक है। नाक से मल निकालने के समय केवल मुंह से सांस लेना पड़ता है।

छाती की तुलना में कमर बहुत छोटी नहीं होनी चाहिए। कम ऊंचाई वाले व्यक्ति में छः या सात इंच और ऊंचे कद के मनुष्यों में नौ या दस इंच का अन्तर लगभग ठीक है। आमाशय की मास पेशियां को पूरी तरह से विकसित होना चाहिए और उसे ऐसी होनी चाहिए कि मनुष्य उस पर अपनी इच्छानुसार पूर्ण रूप से नियंत्रण कर सके।

बाह और टांग का विकास

बाहों के विषय में विचार करते समय इस बात का स्मरण कीजए कि लंबे अंगों की अपेक्षा छोटे अंग वाले बलवान होते हैं। वे अधिक भार उठा सकते हैं। लेकिन इसमें कोई नियम विरोध बात अवांछनीय है। बाह की द्विशिरस्का पेशी और त्रिशीर्ष दोनों का रूप से विकास होना चाहिए और बाहों की समानता का गुण गान होना चाहिए और कुशलतापूर्वक कार्य के लिए प्रोत्साहन देना चाहिए।

अग्रबाहु का विकास करने का समुचित रूप से ध्यान देना चाहिए। कुछ शारीरिक शिक्षक इस बात पर ध्यान नहीं देते कि पकड़ने की शक्ति अग्रबाहु में होती है। छोटे हाथ होने पर भी अधिक बड़े मासपेशी वाले अग्रबाहु किसी वस्तु को अच्छी तरह जोर से पकड़ सकते हैं। जांघ का माप बहुत भ्रमकारी हो सकता है क्योंकि कपड़े नापने का फीता जांघ के ऊपर रखा जाता है पर असल में पैर की शक्ति विशेषकर घुटने के ऊपर रहती है। जांघ की मासपेशियां नितम्ब की पेशियों के समान शीघ्र चर्बी ग्रहण करती हैं। मासपेशियां सिकुड़ने लगती हैं उस समय आप वहां पर रेखा जो स्पष्ट रूप से दिखाई देगी उसे देखिए। एक मनुष्य जिसकी ऊंचाई ५ फुट २ इंच है नितम्ब के नीचे जांघ की मोटाई लगभग सत्तरह इंच होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त एक इंच पीछे जांघ की मोटाई तीन चौथाई इंच होती है।

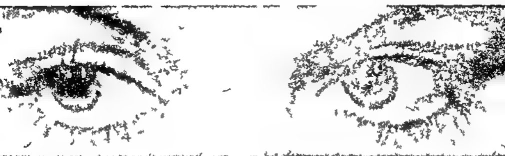
यदि मनुष्य की बनावट सुडौल हो तो नियम के अनुसार उसका शरीर भार लगभग ठीक निकलेगा। यह अवश्य है कि दूसरी बातों का प्रभाव उस पर पड़ेगा। शरीर भार में थोड़ा-बहुत अंतर होने से कुछ हानि नहीं होती लेकिन हड्डियों के ठोसपन और उसकी आयु का इस पर संबंध रहता है।

त्वचा, आंख बाल और नख

नापने जोखने की अपेक्षा त्वचा, आंख तथा नखों की जांच करनी अच्छी बात है। कुशल परीक्षक की दृष्टि में त्वचा की सामान्य स्थिति बहुत महत्व का विषय है। उसको चिकनी तथा कुछ आर्द्र होनी चाहिए और फोड़े फुन्सी गर्मी का प्रभाव तथा लचीली नहीं होनी चाहिए। उसका रंग पीला नहीं होना चाहिए न उसमें किसी प्रकार का लाल चिन्ह होना चाहिए। पीलेपन होने से रक्तअल्पता का लक्षण है और लाल रंग फूली हुई रक्त वाहिनी का परिणाम है।

रक्त प्रवाह की जांच का एक सरल तरीका यह है कि अंगुली के अग्रबाहु को कुछ क्षण के लिए जोर से दबावें। दबे हुए स्थान से अंगुली को हटाने पर

यदि तुरत उस स्थान पर पहले के समान रंग आजावे तो यह समझना चाहिए कि रक्त स्वाभाविक रूप से रक्त संचारित हो रहा है अर्थात् रक्त प्रवाह की गति अच्छी है। हाथों और पैर के नखनों की स्थिति को जानना अच्छा है यदि इनमें लाल रंग दिखाई दे, वे फूले हुए हों तो रक्त संचार की स्थिति में कुछ दुर्बलता समझनी चाहिए।



साधारणतया अपने शरीर के स्वस्थ और अस्वस्थ होने की सूचना देती है और जब तक उसमें किसी प्रकार की शिकायत उत्पन्न नहीं होती वे ठीक ठीक सूचना देती है। नेत्र को स्वच्छ और चमकीला होना चाहिए और पुतलियां गहरी काली होनी चाहिए। यदि तारामंडल में भूरे रंग की रेखा हो और अनियमित धब्बे हों तो यह शारीरिक निष्क्रियता का लक्षण है। आंख के नीचे सूजन हो तो यह दुर्बलता तथा बार बार अनिद्रा के शिकार बनने का लक्षण है।

कुछ लोग हमें यह विश्वास दिलाना चाहते है कि बालों की स्थिति शरीर के स्वास्थ्य का अचूक निर्देशक नहीं है। इसमें कुछ महत्व तो अवश्य है। खोपड़ी की शिकायत के कारण कभी-कभी हृष्टपुष्ट व्यक्ति के सिर में थोड़े बाल होते है। मैंने ऐसे लोगों के सिर में घने बाल देखे है जिसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता। उनको देख कर हृष्टपुष्ट पुरुष या स्त्री के मन में ईर्षा उत्पन्न होती है। साधारणतया यह कह सकते है कि जिस के घने स्वस्थ बाल होते है वे स्वस्थ रहता। उनको देख कर हृष्टपुष्ट पुरुष या स्त्री के मन में ईर्षा उत्पन्न होती है। तेलयुक्त हों पर ऐसे हों जिन्हें सहज से बनाए जा सकते हैं उन्हें तभी सहज से बनाए जा सकते है जब वे हलके और पतले हों।

स्वास्थ्य के लिए व्यायाम

सबसे पहले शरीर के मध्यभाग का व्यायाम होना चाहिए। इसका एक विशेष कारण है। वह हमारे सामान्य ज्ञान पर आधारित है।

जितने शारीरिक विकास की प्रणाली हैं वे शरीर के स्वास्थ्य और शक्ति की वृद्धि के लिए उत्तम हैं लेकिन इन प्रणालियों में बहुत थोड़े हैं जो मध्य भाग के व्यायाम की आवश्यकता का वर्णन करने की अपेक्षा और कुछ अधिक कहते।

मानव शरीर का किस स्थान सब से पहले अधेड़ होता है। शरीर का मध्य भाग। उसे हम मध्यावस्था का विस्तार कहते हैं। इतना होते हुए भी हम अपनी कमर तथा पेट को यौवन काल की स्थिति में रख सकते हैं। पेट के ढीलेपन के कारण बहुत सी शिकायतें होती हैं। अपच कब्ज शक्ति का ह्रास और दम नहीं होना और शरीर की गति में धीरे धीरे शिथिलता आना।

शरीर का मध्यस्थान (ऊपर) पसली और (नीचे) उरूसंधि के बीच में है पसली के नीचे वक्षोदर मध्यस्थ पेशी है तथा वक्षोदर मध्यस्थ पेशी और उरूसंधि के बीच में उदर है। प्रकृतिने स्त्री और पुरुष के लिए इस स्थानपर मासपेशी की प्राकृतिक चोली नियत की है। इसकी चतुर से चतुर कारीगर नकल करने में असमर्थ है।

मासपेशी की यह प्राकृतिक चोली दो काम करती है १—यह इस भाग में जितनी विशेष इन्द्रिया रहती है उन्हें उचित रीति से सभाले रहती है और उन्हें दबाव से बचाकर रखती है। २—यह मासपेशीय चोली जब यह पूरी मासपेशी की बनी रहती है तब यह पीछे की भीतरी इन्द्रियों को मालिश (मास पेशियों के सिकुड़ने और फैलने के द्वारा) करती है।

व्यायाम जिससे मदद मिलती है

नीचे पहले के व्यायाम द्वारा आप अपने स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति को उन्नति कर सकते हैं जिसे प्रकृतिने उस समय दिया था जब आप छोटे थे। इसे विस्तर पर लेटे हुए सुबह के समय कीजिए।

व्यायाम नबर १

अपनी पीठ के बल चारपाई पर पैर फैलाकर लेट जाइए। अपनी हथेलियों को पेट के निचले भाग (अपनी अगुलियों के अग्रभाग से उरूसंधियों को स्पर्श करते हुए) पर रखिए। उसे अपनी हथेलियों से दबाइए और पेट को ऊपर

उठाइए। इस तरह कई बार (कम से कम पाच बार) कीजिए और पेट के निचले भाग को बिना हाथों के दबाव या सहायता से भीतर की ओर उठाइए।

व्यायाम के विषय में जो कुछ कहेंगे उनका ऊपर की बातें आकार स्वरूप है। अपने शरीर के जितन व्यायाम करते है उस समय अपने पेट के निचले भाग को भीतर करते हुए ऊपर उठाए।

व्यायाम नंबर २

पहले नबर के व्यायाम की स्थिति में लेटे रह कर अपने एक पैर के घुटने (बाये पैर के पहले) को ऊपर उठाइए जब तक आप के कपड़ों से एक तम्बू का आकार न बन जाए (साते समय पढने के लिए अपने पुस्तकों को सहारा देने के लिए जैसा दोनों घुटनों को उठाते है वैसा ही रखें)। एक पैर से वैसा ही करें। अब अपने बायें घुटने को दाहिने के ऊपर उठावें। इस समय आप अपने पेट के सिकुड़ने का अनुभव करेंगे। ऐसा पाच बार दुहरायें और तब इसी प्रकार दाहिने पैर से करें।

आपका पेट आरम्भ में पैर की गति का केवल पीछा करेगा पर तो यदि आप पैर की मासपेशी को शीघ्र सिकोड़ने के बाद में इस व्यायाम से अधिक लाभ पहुचगा।

यदि आप स्वस्थ नहीं है अथवा अधेड़पन के कारण कष्ट पर रहे है तो केवल इन्ही दो व्यायामों को पहले पद्रह दिन तक कीजिए (सुबह और शाम) इसके बाद दूसरे व्यायाम दिए गए है उन्हे कीजिए।

व्यायाम नबर ३

सीधी पीठ वाली कुर्सी पर बैठ जाइए। अपनी पीठ को सीधा करके ऐसा बैठे कि आपका मेरुदंड कुर्सी को स्पर्श करे। इसके बाद अपनी हथेलियों को अपने निचले पेट (पहले नबर का व्यायाम) पर रखिए और अपने पेट को ऊपर और भीतर की ओर उठावें। पाच बार जल्दी जल्दी इस व्यायाम को कीजिए इसके बाद निचले पेट की मासपेशियों को सिकोड़ कर पाच की सख्या गिनने तक सिकुड़े रहें। इस पाच तेज और एक धीमी क्रिया" को पाच बार दुहराइए।

दिन में चलते उठते बैठते समय आप निचले पेट की मासपेशियों को पुष्ट करने का अभ्यास कभी कभी कर सकते है। आपकी मासपेशियों का स्वास्थ्य आश्चर्यरूप से विकसित होगा जब कि आप की कमर पतली होगी। जब आप कुर्सी की पीठ से अपने मेरुदड को चिपटाए तो पीठ को "मोटा" न होने देने का सदा ध्यान रखें। रीढ़ को सीधा रखने से कटि प्रदेश का (अर्थात् [illegible]

का छोटा भाग, अथवा जहा आपको वटिवात की शिकायत है) तनाव दूर हो जाता है रीढ़ को सीधा रखने से पीठ का थका सा दर्द भी दूर हो जाएगा।

व्यायाम नबर ४

सीधी पीठ वाली कुर्सी पर बैठे रह कर दोनों पैरों को दृढ़तापूर्वक फर्श पर थामे रखे और एड़ियों से कुर्सियों के पैरों को स्पर्श करे। अपने हाथों को कूल्हे पर रख कर सामने जहा तक झुकने की कोशिश कीजिए (छाती जब तक घुटने को स्पर्श न करे)। पीठ बिल्कुल सीधी रहनी चाहिए। फिर सीधा हो जाइए। सामने झुकने के पूर्व गहरी सास लीजिए और निचले पेट को भीतर की ओर कर रखे रहे। पेट को ऊपर खींच कर समाले रहे और जैसे धीरे धीरे झुकते और ऊपर उठते समय सास छोड़िए।

व्यायाम नबर ५

व्यायाम नबर चार की स्थिति में बैठे रह कर अपने हाथों को सिर के पीछे रखिए और जहा तक हो सके अपने शरीर को बायीं ओर झुकाइए। इसके बाद दाहिनी ओर झुकाइए। दूसरे व्यायामों के समान इसको पाच बार कीजिए।

इन सब व्यायामों को माता पिता और बच्चे पूर्ण सुरक्षित रहते हुए कर सकते हैं। इसी मतलब से वे यहा दिए गए हैं।

सास जीवन से बढ कर है

आप बिना पानी के कुछ समय तक जीवित रह सकते हैं और बिना भोजन के इस से कुछ अधिक देर तक लेकिन बिना वायु के बिना पाच मिनिट तक भी जीवित रहना सभव नहीं हो सकता।

आप यह कहेंगे कि ऐसी बातें मुझे बताने की आवश्यकता नहीं है पर आपको बताने का एक कारण है। वह कारण तो यह है कि मनुष्य अपने खान पान की बातों पर तकलीफ उठाने के लिए नहीं हिचकिचाता है पर सच बतलाइए तो कितने हैं जो क्षण भर के भी सास लेने की बात सोचते हैं।

सास अच्छा स्वास्थ्य बना सकता है और बनाता भी है। यह मानसिक शक्ति की वृद्धि कर सकता है। आपको अपने काम में सफलता प्राप्त करने लिए सहायता कर सकता है। यह आपको सतुलन और व्यक्तित्व विकास में मदद पहुचा सकता है।

पूर्व देशों में २०००० से अधिक वर्षों तक सास लेना एक विज्ञान बना है, पश्चिमी देशों में खोए हुए समय को फिर से प्राप्त करने की कोशिश कर

रहे हैं और सांस लेने का जो रोग नाशक गुण तथा मानसिक मूल्य है उसे समझ रहे हैं।

अब कुछ व्यावहारिक बातों पर ध्यान दें

हम लोगोंने पूर्व चारपाई पर लेटे लेटे व्यायाम आरंभ करने की बात बतलाई। इस बात को हम फिर से दुहराते हैं। अपनी अंगुलियों के छोर को उर प्राचीर पर रख कर भीतर दबाते हुए सांस बाहर निकालिए। इसके बाद सांस भीतर लेते हुए उर प्राचीर को बाहर की ओर दबाइए। इस व्यायाम के द्वारा आपने कई वर्षों के बाद प्रथम बार उचित रीति से सांस ली है।

बहुत से लोग सांस लेने के समय अपने कंधों या सीनों को फुला देते हैं। ऐसा करना ठीक नहीं है। क्या आप कभी छाते को मुंदरी (अन्तिम सिरा) तक खोलने का यत्न करते हैं ? कभी नहीं तौभी स्त्री व पुरुष जो सीना फुलाने और कंधे ऊंचा करने की कोशिश करता है वह अपने फेफड़े से करता है। यदि आप अपने फेफड़े को एक छाते के समान समझें (मुंदरी कंधा और उर प्राचीरा का खोखला है) तो आपको एक साधारण रूप में ठीक ज्ञान हो जाएगा।

आपको पहले लेटे लेटे व्यायाम करने के कुछ नियम बतलाए गए थे। नीचे कुछ सरल सांस लेने वाले व्यायाम दिए जा रहे हैं जिनको आप उनके (लेटे लेटे व्यायाम) बाद कर सकते हैं। हम आप को लेटे रह कर सांस लेने की सलाह देते हैं। ऐसी सलाह देने का कारण यह है क्योंकि इस स्थिति में रह कर उचित रीति से सांस लेना सहज होता है।

आप सांस को रोकिए नहीं पर शीघ्रता के सांस भीतर लीजिए और धीरे धीरे निकालिए। वास्तव में आप यह देखेंगे कि यदि आप पूर्ण रूप से सांस निकाल देते हैं तो जल्दी से सांस लेना पड़ेगा।

हम बराबर सांस लेते रहते हैं इसलिए दिन भर उचित रूप से सांस लेने का अभ्यास करना सहज होगा। आप अपने काम पर जाते हुए मार्ग में इसका अभ्यास कर सकते हैं। जल्दी से सांस लेकर चार तक गिनती करके अपनी सांस को बाहर निकालिए। उतनी ही गति से सांस लीजिए लेकिन धीरे धीरे सांस बाहर निकालने का अभ्यास कीजिए।

धीरे धीरे सांस लेने का मूल्य तो इस बात से प्रकट होता है कि प्रत्येक बार सांस लेते समय और सांस बाहर निकालते समय हृदय चार बार धड़कने की कोशिश करता है। जब आपको इस बात का पता लगता है कि क्यों बहुत से खिलाड़ियों का अंत में अपने हृदय की मांसपेशियों के तनाव से कष्ट उठाना

पड़ता है वे हांपते हैं और हृदय सांस की गलत लय के साथ अपनी गति को अनुकूल नहीं कर सकता।

व्यायाम नंबर १

अपने दोनों पैरों को फैला कर खड़े हो जाइए। अपने दोनों हाथों को पैर के बगल में नीचे सीधा झुकाकर रखिए। पूर्ण रूप से सांस बाहर निकालिए। सामने कुछ झुक कर सांस बाहर निकालिए (ऐसा करने से सांस पूर्ण रूप से बाहर निकल जाता है)। अब अपने दोनों हाथों को बगल से लेकर अपने सिर के ऊपर उठाइए और इस समय सांस लीजिए। अपने हाथों को धीरे धीरे नीचे उतारते समय सांस निकालते हुए व्यायाम को पूरा कीजिए।

व्यायाम नंबर २

एक नासिका छिद्र को बंद रख कर दूसरे से सांस लीजिए इसके बाद बंद किए नासिका मार्ग को खोल कर उससे सांस लीजिए और दूसरे को बंद रखिए। अपनी अंगुली को बायें नासिका मार्ग पर रख कर उसे दबाइए और दाहिने से सांस लीजिए। दाहिने नासिका रंध्र से सांस भीतर लीजिए। अपनी अंगुली को दाहिने नासिका रंध्र पर रख कर दबाइए और बायें से सांस लीजिए। इस प्रकार प्रत्येक नासिका रंध्र से सात बार कीजिए।

व्यायाम नंबर ३

फर्श पर बैठ जाइए और डांड़ खेने जैसी गति चालू रखिए (हाथ उरप्राचीर से आरंभ हो कर पैर के अंगूठे को स्पर्श करें) जब आप अंगूठे को छूने के लिए झुकते हैं उस समय शीघ्र सांस लीजिए और जब पीछे झुकने लगते हैं तब सांस धीरे धीरे निकालिए और अपने हाथ को अंगूठे से हटा कर उरप्राचीर को स्पर्श कीजिए। सात बार इस प्रकार कीजिए।

व्यायाम नंबर ४

फर्श पर घुटने टेकें। अपने हथेलियों को अपने घुटने के करीब एक फुट दूरी पर सामने फर्श पर रखिए। सामने झुकिए और हथेलियों पर शरीर का भार डालिए (बाहें सीधी रखिए) और धीरे धीरे सांस लीजिए। फिर पीछे झुकिए और अपनी एड़ियों पर बैठ जाइए। अपनी एड़ियों में बैठते समय जल्दी से सांस लीजिए। सात बार इस व्यायाम को कीजिए। इस व्यायाम को उचित रीति से करने पर आप सांस को ठीक नीचे उरप्राचीर की ओर जाते हुए अनुभव करेंगे।

सास का उचित रीति से नियत्रण करने पर न केवल आपके स्वास्थ्य की स्थिति अच्छी रहती है पर आप स्पष्ट रूप से बोल सक्ते है और समतुल्यता के प्राप्त होने से आप का व्यक्तित्व निखर उठेगा।

निचले अंगों के लिए व्यायाम

स्काटलेंड की एक पुरानी कहावत है, पाव थक गया तो सब थक गया। यह सच बात है कि थके पावों से शरीर की अधिक क्षति होती है इस बातका साधारणत हम समझ नही सकते।

आप यह जानकर आश्चर्य होंगे कि पाव की सुखी अथवा असुखी रहने की स्थिति मुख पर शीशे की भाति झलकती है। आप यूरोप के सभी वस्तुओं का प्रयोग करके अपने मुखड़े की रेखा को दूर करने का प्रयत्न करेंगे लेकिन यदि आपके पाव असुखी हो तो प्रकृतिने जिस चिन्ह को अपने मुखड़े पर रखा है उस किसी हालत दूर नही कर सक्ते।

नीचे पाव के लिए कुछ व्यायाम दिए जाते है।

इन्हे नगे पाव कीजिए। अपने हाथों को कुर्सी की पीठ पर रख कर खड़े हो जाइए। अपनी एडियों को सटाकर रखिए और पावों के अगूठों को फैलाकर अपने पावों के द्वारा V आकार बनाइए।

व्यायाम नबर १

अपने हाथों को हिलने डुलने न देने के लिए उन्हे कुर्सी पर रखिए। अपने अगूठों के बल खड़े होकर फिर पहले की स्थिति में आ जाइए। फिर कुछ समय तक अपने अगूठों के बल खड़े रहिए और उसके बाद अपनी एडियों से।

व्यायाम नबर २

अपने दोनों पैरों के अगूठों को ऐसा रखें कि वे दोनों एक दूसरे का स्पर्श करें (क्यूतर की अगुलियों की भाति)। इस स्थिति में रख कर पहले नबर के व्यायाम के समान करें। अगूठों के बल से खड़े हो जाइए और फिर एडी के बल से। इनमें से प्रत्येक को बारह बार कीजिए।

व्यायाम नबर ३

कुर्सी की पीठ पकड़े हुए दहिने पैर से खड़े हो जाइए। बायें पाव के तलवे को दहिने पाव के तलवे के नीचे रखिए और दहिने टखने को उसके ऊपर तक

तक घुमावें जब तक वह जमीन को न छूवें। इसके बाद पाव को घुमा कर सीधा कीजिए। टखनों को मजबूत बनाने के लिए यह उत्तम व्यायाम है। फिर अब बायें पाव के बल से खड़े हो जाइए और दाहिने पाव के तलवे को बायें पाव के नीचे रखिए।

व्यायाम नम्बर ४

अब अपनी कुर्सी पर बैठ जाइए। अपने पावों को सामने फैलाइए और एड़ियों से जमीन को स्पर्श कीजिए। जितनी दूर हो सके उतनी दूर अपने पैर को फैलाइए और अंगूठों को पावों के नीचे मरोड़िए। अब अपने टखनों को ऊपर की ओर घुमाइए (अभी तक अपने पावों को जितना दूर फैला कर रखे हैं फैलाए रखिए) इस मरोड़न फैलाव की गति को दोहराइए।

व्यायाम नम्बर ५

अपने पावों को इतना ऊपर उठाइए कि टांगों से L का आकार बन जाए। अंगूठा इस मरोड़न फैलाव व्यायाम को दोहराइए। इन व्यायामों का उद्देश्य है अपने अंगूठों को गतिमान करना।

व्यायाम नम्बर ६

कुर्सी की पीठ पर अपनी पीठ को सटा कर बैठ जाइए और अपने घुटनों को खड़ा करके अंगूठों को सीधा करते हुए पावों को ऊपर उठाइए। टखने से अपने पावों को चारों ओर घुमाइए—सब से पहले दाहिनी ओर तब उसके बाद बायीं ओर। यह व्यायाम आपके टखनों को सुडौल बनाएगा।

टांगों और घुटनों के कुछ अच्छे व्यायाम

ऊपर जितने व्यायाम के नियम बतलाए गए हैं वे आपकी पिंडलियों को पुष्ट करेंगे और सुडौल बना कर नीचे के व्यायामों के लिए तैयार करेंगे जिनमें अधिक शक्ति का उपयोग करना पड़ता है।

व्यायाम नम्बर ७

अपनी एड़ियों को सटाकर अंगूठों को अलग रख कर तथा दोनों हाथों को कमरों पर रख कर खड़े हो जाइए। अंगूठों पर खड़े हो जाइए। उसके बाद घुटनों को झुका कर अपने शरीर को धीरे धीरे पल्थी मार कर बैठने की स्थिति में

लाइए। आप इस व्यायाम को अच्छी तरह जानते हैं। यह घुटनों का झुकाने का व्यायाम है जिसे आपने स्कूल में किया था।

व्यायाम नंबर ८

अपने पावों को फर्श पर लगभग एक फुट की दूरी पर रख। हाथों को शरीर के सामने फैला कर रखिए। इस स्थिति में रह कर धीरे धीरे उठते बैठते हुए पल्थी बैठने वाला व्यायाम कीजिए (७ वें व्यायाम की भांति बैठें पर इस समय पांव के अंगूठों के बल नहीं पर फर्श पर अपने पांव को पूर्ण रूप से रख कर)।

व्यायाम नंबर ९

बारी बारी कर के छ बार एक टांग से कूदना अथवा फुदकना। प्रत्येक पांव से तीन बार कीजिए।

अब हम घुटनों के व्यायाम पर ध्यान देंगे। यह शरीर के मध्य भाग के व्यायाम के बाद आता है। इस मध्य भाग के व्यायाम के विषय में हम लोगों ने इस अध्याय के प्रारम्भ में चर्चा की थी। इसके बाद बुढ़ापा घुटनों पर दिखाई देता है। हम लोग बात करते हैं कि लोगों के घुटने दुर्बल हो जाते हैं लेकिन शरीर के इस स्थान पर बुढ़ापा का दिखाई देना नहीं चाहिए। इसके लिए आपका दैनिक व्यायाम भी आवश्यक है। इसके कुछ व्यायाम नीचे दिए जा रहे हैं।

व्यायाम नंबर १०

अपने पांव को बिना हिलाए एक साथ सटा कर खड़े हो जाइए। धीरे धीरे झुकते हुए अपने शरीर का भार अपने पांव पर डालिए। आरम्भ में आपको यह व्यायाम धीरे धीरे करना कठिन होगा इसलिए आप अपने हाथों को चारपाई की ओर अपने मुख को रखें जब कि आप को कुछ शक्ति प्राप्त हो। मांसपेशियों पर नियन्त्रण प्राप्त करने तथा व्यायाम के सीखने के आरम्भ में घुटने के नीचे गद्दी रखना अच्छा होगा। धीरे धीरे घुटने टेकते हुए अपने शरीर को धीरे धीरे अपने शरीर को ऊपर उठाते जाए जब तक कि आप फिर से सीधे अपने पैर के बल खड़े न हो जाए।

जांघों के लिए व्यायाम

व्यायाम नंबर ११

अपनी कुर्सी में सामने कुछ झुक कर अच्छी तरह बैठ जाइए। अपने पैरों को फैला कर ऐसा बैठें कि कुर्सी के सामने के पांव को एड़िया स्पर्श करें (इसका मतलब यह है कि बायीं एड़ी कुर्सी के बाय पैर का छुयें और दाहिनी एड़ी कुर्सी के दाहिने पांव को स्पर्श करें।) फिर सामने झुक कर बैठें और पीठ सीधी

बायीं हथेली को बायें घुटने में रखें और दाहिनी हथेली को दाहिने घुटने में। अब अपनी एड़ियों को बारी बारी करके उठाइए। अपनी एड़ियों को उठाने के समय घुटने में रखी हुई हथेली को घुटने उठाते तथा नीचे करते समय दबाइए। (कुछ बहुत हारमानियम बजाने के समान कीजिए)। हाथ का यह दबाव पैर के ऊपर की मास पेशियों को क्रियाशील बनाती है। प्रत्येक पैर से इस व्यायाम को बारह बार कीजिए।

व्यायाम नंबर १२

फर्श पर लेट कर अपने पैर से साइकिल चलाने के ऐसा घुमाइए। अपने पैर के अंगूठों को सीधा कीजिए। ऐसा करने के समय अपने दाहिने घुटने को शरीर की ओर झुकाइए। इस समय अपने बाएं घुटने को पकड़ कर उसे शरीर की ओर झुकाइए। बाएं घुटने को नीचे झुका कर दाहिने पांव के अंगूठों को सीधा करके पहिले के समान व्यायाम कीजिए। इस पूरे व्यायाम को बारह बार कीजिए।

व्यायाम नंबर १३

दोनों पैरों को सटा कर और कूल्हे पर हाथ रख कर बिना आगे बढ़ कर अपने घुटनों को ऊपर उठाइए (पहिले दाहिना घुटना फिर बाद में बाया)। शरीर को सीधा रखकर पैर को उठाते समय अपने घुटने को छाती तक लाने की कोशिश करें। प्रत्येक पैर से बारह बार ऐसा कीजिए।

उक्त व्यायामों को करते समय सास को न रोक रखिए पर स्वाभाविक और सरलता पूर्वक सास लीजिए। इस बात को सदा स्मरण रखिए कि पीठ के पिछले भाग में गड्ढा न होने पावें।

रीढ़ को यथोचित दशामें रखना

नीचे कुछ व्यायाम दिए जाते हैं जिसके द्वारा आप अपनी रीढ़ को उचित दशा में रख सकते हैं।

व्यायाम नं. १— फैलाना और शीर्षालिंगन (क) दोनों पैरोंको सटा कर खड़े हो जाइए और सास लेते समय अपने हाथों को धीरे-धीरे अपने सिर के ऊपर उठाइए। अपनी अंगुलियों को छत की ओर फैलाइए और पैर की अंगुलियों से खड़े हो जाइए। इन व्यायाम को करते समय आप अपने पेट की मास पेशियों को खड़ा रखिए।

(ख) अंगुलियों के बल से खड़े होकर अपने शरीर को सामने झुकते हुए ढीला कीजिए जब तक आप की धाऐं झुक कर पैर के अंगूठों को न छूवें।

इस दूसरे व्यायाम के साथ आपके शरीर के कूल्हे से ऊपर की सब मांसपेशियां ढीली हो जानी चाहिए। इस समय केवल टांग और जांघ की मांस पेशियां शरीर के बोझ को संभालने के लिए संकुचित होनी चाहिए।

व्यायाम नं. २— अपने घुटनों को फैलाकर और पैर को फर्श पर रखकर कुर्सी पर बैठ जाइए। दोनों हाथों की अंगुलियों को जोड कर सिरके पीछे रखिए। पेट की मांस पेशियों को भीतर की ओर कडी कर दीजिए और जैसे जैसे अपने शरीर को बायीं और फिर दाहिनी ओर झुकाते हैं धीरे धीरे सांस लीजिए। सांस लेते और बाहर निकालते समय एक ओर से दूसरी ओर वाला व्यायाम कीजिए। तीन बार सांस लेने तक इस व्यायाम को दोहराइए।

व्यायाम नं ३—अपनी कमर से शरीर को घुमाना। अपने पैर को फर्श पर फैला कर रखें हाथ को कूल्हे पर रखिए शरीर को घुमाइए। सब से पहिले सामने झुकिए उसके बाद अपने शरीर को दाहिनी ओर पीछे बायीं ओर सामने और अंत में सीधा कीजिए। इसको दाहिनी ओर से बायीं ओर करते हुए घुमाइए (अर्थात् पहले घडी जैसी झुकती है वैसी इसके बाद उसका उल्टा)।

व्यायाम नं ४— गले का घुमाना। ऊपर तीसरे नंबर वाले व्यायाम के समान खड़े रहिए पर इस समय अपने हाथ को पीछे की ओर जोड कर रखिए। कंधे को चतुर्भुज आकार बना कर रखिए और अपने कंधे को घूमने का केन्द्र मान कर सिर दाहिने से बायें घुमाइए और फिर बायीं ओर से दाहिनी ओर।

व्यायाम नं ५— अंगुलियों को नत्थी करके अपने हाथों को पीछे की ओर रख कर हथेलियों को ऊपर खुला रखिए। फिर शरीर को ढीला करके सामने झुकिए। इसके बाद अपने शरीर को ऊपर उठाकर अपने नत्थी किए हाथों को अपने शरीर से ऊपर उठाइए (ऐसा करने से पीठ धनुष के समान होगा) इसके बाद अपने शरीर को (कमर से) दाहिनी ओर झुकाते समय शिथिल कीजिए। दाहिनी ओर रह कर ऊपर के समान अपनी पीठ को धनुष के समान बना कर रखिए। इस प्रकार बायीं ओर कीजिए। प्रत्येक व्यायाम को तीन बार दोहराइए।

यह स्मरण रखिए कि बैठते या चलते समय आप की रीढ सीधी रहे। इस बातको भी स्मरण रखिए कि पीठ का निचला भाग झुका न रहे। देखने से तो अपनी रीढ को बिलकुल सीधा रखना असंभव मालूम होता है पर उसको सीधा रखने का विचार रीढ़ को पूरी तरह झुका कर रखने से रोकता है जिससे हानि हो सकती है।

प्राकृतिक चिकित्सा

आर पी एच चार्ल्टन एल पी एम ई एम एस
एफ एम एल एस सी एच

घर में जल चिकित्सा

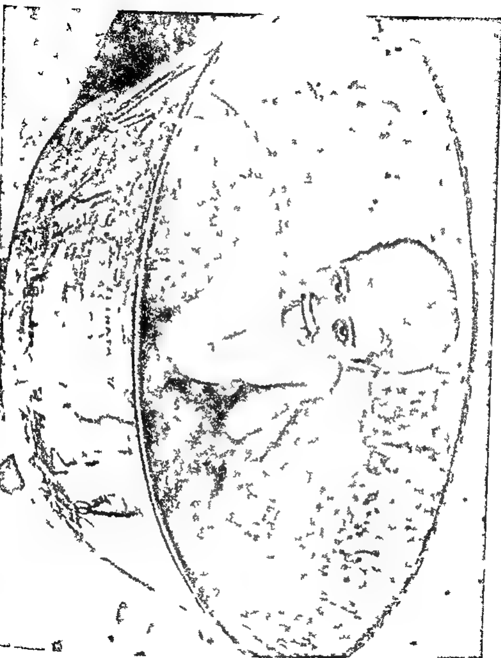
जल से पकाने और धोने के अतिरिक्त और कुछ किया जा सकता है इस विषय में क्या आपने कभी कुछ विचार किया है ? दूसरी चीजों में जल एक बहुत उपयोगी चीज है। यह चिकित्सा के लिए उपयोग किया जा सकता है अर्थात् इसको रोगों की चिकित्सा के लिए उपयोग में लाया जा सकता है। इस प्रकार की चिकित्सा को जिसमें जल उपयोग किया जाता है जल चिकित्सा कहते हैं।

दूसरी औषधि सहज से प्राप्त नहीं हो सकती जैसा जल प्रत्येक को सुलभ होता है। जल को शीघ्र ठोस तरल और गैस के रूपमें परिवर्तन किया जा सकता है इसलिए इन तीनों रूपमें यह बहुत रोगों के लिए उपयोग किया जाता है।

जल को क्यों चिकित्सा के लिए उपयोगी समझा जाता है

चिकित्सा के लिए उपयोग में आने वाली सभी वस्तुओं में कुछ विशेष गुण रहते हैं। इसीलिए रोग की चिकित्सा करते समय इन वस्तुओं के गुण उपयोग में लाए जाते हैं। जल इस नियम का अपवाद नहीं है। उन गुणों का साधारण उद्देश्य पूर्ति के लिए नीचे वर्गीकरण किया जा सकता है।

१। सम्पर्क द्वारा जल ताप की अधिक मात्रा शोषण तथा प्रेषण कर सकता है। इसको छोड़ कर कोई दूसरा पदार्थ इतनी अधिक मात्रा में ताप संचित नहीं कर सकता। गर्म जलमें प्रचुर मात्रा में ताप संचित रहता है। इस ताप को बाहर निकालने से तापमान में बहुत थोड़ा परिवर्तन होता है। इसी प्रकार तापमान में बिना अधिक परिवर्तन हुए ठंडा जल अधिक ताप को शोषित कर सकता है। जलका इसी ताप अथवा ठंडा का विभिन्न प्रभाव शरीर पर पड़ता है।



२। तापको जल से अथवा अन्य किसी दूसरे पदार्थ से शरीर में भेजने के लिए शरीर को जल अथवा दूसरे पदार्थ के सपर्क में आना चाहिए। जल ताप को बहुत जल्दी शोषण करता है और बहुत जल्दी निकाल देता है इसलिए बहुत देर तक दोनों वस्तुओं का सपर्क रहना आवश्यक है। थोड़ी देर के सपर्क से ताप और ठड का प्रभाव होता है।

३। जल तरल पदार्थ है इसलिए यह चिकित्सा के यांत्रिक रूप के साथ बहुत जल्दी मिल जाता है विशेषकर मालिश चिकित्सा जैसे घर्षण और प्रत्याघात में।

४। जल घुलनशील पदार्थ है इसलिए इसको शेम्फ, डूश और पिचकारी के लिए उपयोग में लाया जा सकता है।

५। जल आतरिक रूपसे शरीर के लिए बहुत लाभदायक है विशेषकर साफ करने घोलने तथा धोने इत्यादि के लिए। शरीर के बहुत से दूषित पदार्थों को अधिक मात्रा में एकत्र होने देने से व विष के समान काम करते है। इन दूषित पदार्थों को जल ही दूर करने में सहायता पहुचा सकता है। शरीर में कई दूषित पदार्थ है जो बहुत कम अश में घुलते है इसलिए शरीर के स्वास्थ्य के विचार से अधिक जल पीना आवश्यक है।

गृह चिकित्सा सरल है

जल सभी को बहुत सरल से प्रचुर मात्रा में प्राप्त होता है इसलिए उसको चिकित्सा के रूप में अधिक उपयोग करना चाहिए। आप यह सोच सकते होंगे कि जल चिकित्सा के लिए विशेष योग्यता की आवश्यकता है। हा यह सच बात है कि जटिल तथा गभीर रोग की चिकित्सा के लिए विशेष योग्यता की आवश्यकता है पर साधारण रोगों की चिकित्सा आप अपने साधारण ज्ञान से कर सकते है। आपके पास कुछ ही सामान की आवश्यकता होनी चाहिए जैसे बाल्टी या जल रखने के लिए बर्तन कबल और रबड़ की चादर।

चिकित्सा की कुछ रूप रेखा देने के पूर्व हमलोगों का इस बात का विचार करना चाहिए कि किस प्रकार रोगों के लिए जल का उपयोग किया जाता है। इस बात को जानने से हम जल को चिकित्सा के लिए बुद्धिमानी के साथ उपयोग में ला सकते है।

गर्म और ठडे जल का प्रभाव

जब शरीर किसी कारण से पूर्णतया ठडा हो जाता है तो इसका यह मतलब है कि उसकी आवश्यक क्रियाए मद हो जाती है। नाड़ी या स्पदन तथा श्वास

प्रश्वास क्रिया धीमी हो जाती है, रक्त संचार की गति धीमी हो जाती है, मांस-पेशियां शिथिल होकर विधिपूर्वक अपना कार्य करने में असमर्थ हो जाती हैं। यदि इस ठंड की स्थिति कुछ काल तक रहे तो उक्त प्रभाव अधिक बढ़ जाता है और शरीर का तापमान कम हो जाता है। शरीर के ठंडे होने के कारण जो उक्त प्रभाव दिखाई देते हैं उनको अन्तर्निहित (स्वाभाविक) प्रभाव या ठंड का प्रभाव कहते हैं.

मान लीजिए कि शरीर में थोड़ी देर के लिए ठंड डालने से उल्लिखित प्रभाव दिखाई दें तो यह ह्रास करने वाले प्रभावों को नाश करने के लिए उद्यत हो जाता है। तब क्या होता है? रक्त संचार की गति तेज हो जाती है नाड़ियों में स्फूर्ति आ जाती है, श्वास प्रश्वास की क्रिया गहरी हो जाती है और हृदय की धड़कन शक्तिशाली हो जाती है। इन प्रभावों को प्रतिक्रियात्मक प्रभाव कहते हैं और शरीर पर ठंड के पड़ने से जिस प्रकार शरीर उत्तेजित होता है उसे ठंड की प्रतिक्रिया कहते हैं।

प्रतिक्रियाएं प्रभाव शरीर में ठंड डालने के फल स्वरूप नहीं होते पर शरीर पर ठंड का उष्ण असर पड़ने के कारण होते हैं।

शरीर पर अधिक देर तक ठंड देने से उदासीनता प्रभाव पड़ता है जब कि थोड़ी देर के ठंड से उत्तेजना होती है। ठंड के कारण शरीर उत्तेजित होता है पर अन्तर्निहित प्रभाव से शरीर अवसाद होता है।

अब ताप से उत्पन्न प्रभाव पर विचार कीजिए। अन्तर्निहित प्रभाव ताप का अपना प्रभाव उत्तेजक होता है। ताप का प्रभाव उसी समय दिखाई देता है जब उनको थोड़े समय के लिए ताप दिया जाता है। जब ताप की अवधि बढ़ा दी जाती है तब उसका उदासीनता प्रभाव होता है। मांसपेशियां काम नहीं करती हृदय का स्पंदन तेज हो जाता है, पर जितना जोर से वह लोहू फेंकता है उतना ही वह कम हो जाता है और कुछ देर के बाद शरीर में दुर्बलता आ जाती है। इस प्रकार शरीर पर ताप का उदासीनता प्रभाव पड़ता है।

बहुत देर तक ठंड और थोड़ी देर तक ताप देने से अन्तर्निहित स्वाभाविक प्रभाव पड़ता है थोड़े समय ठंड और अधिक देर तक ताप देने से प्रतिक्रियात्मक प्रभाव पड़ता है। थोड़ी देर के लिए ठंड और ताप देने से उत्तेजक प्रभाव पड़ता है। अधिक समय तक ठंड और गर्म देने से शामक प्रभाव पड़ता है।

आयु और स्वास्थ्य का प्रभाव

विभिन्न चिकित्साओं की प्रतिक्रियाओं का विभिन्न स्थितियों द्वारा नियत्रण किया जा सकता है। रोगी की आयु का अवश्य सदा ध्यान रखना चाहिए। बहुत वृद्ध अथवा बहुत जवान पुरुष की प्रतिक्रिया की योग्यता सीमित है। वे किसी प्रकार के अधिक ठंड चिकित्सा को सहन नहीं कर सकते। यदि रोगी किसी रोग से कष्ट पाता हो तो उसकी जीवन शक्ति सामान्य से कम होगी चाहे उसकी उम्र कितनी भी क्यों न हो। इसलिए वह स्वास्थ्य व्यक्ति की अपेक्षा जल चिकित्सा को अधिक नहीं सह सकेगा।

परिश्रम या उद्योग यदि शरीर को गर्म रखने के लिए पर्याप्त हो तो चिकित्सा की प्रतिक्रिया को वह बढ़ाएगा क्योंकि जब शरीर गर्म रहता है तब प्रतिक्रिया प्राय अधिक शीघ्र होती है थकावट से प्रतिक्रिया को सहायता नहीं मिलती है और यदि रोगी पूरी तरह थका हुआ हो तो उसे ठंड जल की चिकित्सा नहीं देनी चाहिए।

किसी ठंड जल चिकित्सा देने के पूर्व त्वचा को गर्म रखना चाहिए। यदि त्वचा गर्म न हो तो रक्त को त्वचा में लाने के लिए किसी प्रकार की जल चिकित्सा करनी चाहिए। ठंडे जल की चिकित्सा करने से पूर्व पाव को गर्म रखना चाहिए।

हम लोगों ने गर्म और ठंड की विभिन्न चिकित्सा के विषय में कहा है। गर्म और ठंडा दो शब्द तुलनात्मक है इसलिए उन दोनों की स्पष्ट रूप से परिभाषा देनी अच्छी होगी।

जब के विभिन्न तापमान का वर्गीकरण नीचे दिया जाता है।

	फरनहाइट
बहुत गर्म	१०४ अंश से ऊपर
गर्म	१०० १०४ अंश
कुछ गर्म	९२ १०० अंश
गुन गुना	८० ९२ अंश
कुछ ठंडा	७० ८० अंश
ठंडा	५५ ७० अंश
बहुत ठंडा	३२ ५५ अंश

इन तापमानों को सेंटीग्रेड में बदलने के लिए ३२ अंश घटाइए और ५ ९ से गुना कीजिए।

तापमान का हिसाब लगाने के लिए किसी अनिश्चित प्रणाली पर निर्भर कीजिए। इस बात को स्मरण कीजिए कि जिसको आप गर्म कहते हैं [illegible] एक रोगी के लिए बहुत ठंडा लगेगा और जो आप के लिए कुछ गर्म लगेगा वह रोगी के लिए बहुत गर्म लगेगा। स्नानागार में रखने के लिए एक तापमान आप दवा विक्रेता से मोल सकते हैं। उसके द्वारा आपका जल ठंडा है अथवा गर्म उसका निश्चित रूप से पता लगा सकते हैं।

साधारण सर्दी के लिए चिकित्सा

श्वास प्रश्वास क्रिया तथा उत्तकों (मांस तन्तुओं) का संक्रमण तथा प्रदाह उन सर्वसाधारण शारीरिक विकारों में से है जिनसे मनुष्य कष्ट पाते हैं। उसी प्रकार की साधारण सर्दी किसी जटिल स्थिति में पहुंचा सकती है।

जल चिकित्सा साधारण सर्दी के उपचार में एक महत्वपूर्ण कार्य कर सकती है। रोगी को जहां तक हो सके चारपाई में लेटे रहना चाहिए। यह उसके लिए लाभप्रद होगा और रोग फैलाने से रुक जाएगा। लेकिन दुर्भाग्य की बात यह है कि ऐसा करना सभों के लिए संभव नहीं हो सकता। सर्दी से रोगग्रस्त रहें या न रहें काम करना ही पड़ता है। इसलिए सांझ के समय जल चिकित्सा कर लेनी अच्छी बात है। इस चिकित्सा के बाद कुछ समय तक विश्राम मिलता है।

नीचे लिखी हुई विधि के समान चिकित्सा करनी चाहिए। रोगी को एक गरम कमरे में लेटा कर रखिए। उसे एक रबड़ की चादर पर लेटे रहना चाहिए। इसके अतिरिक्त और एक दूसरे रबड़ की चादर आवश्यक होगी। यह बिस्तर के कपड़े को आर्द्र होने से सुरक्षित रखेगा। उसके शरीर के कपड़े उतार दीजिए। सेंक के कपड़े को अधिक गर्म न रखिए क्योंकि रोगी को पूर्ण चिकित्सा के समय तक लेटा रहना पड़ेगा। सेंक के कपड़े को उतना लंबा रखिए जिससे उसकी गर्दन से कमर तक की रीढ़ को वह पूरा ढक ले। वायु के झोंका से बचने के लिए रोगी को चादर से ढांप देना चाहिए।

इसके बाद रोगी के पैर को गर्म जल के बर्तन में रखें। जल इतना काफी होना चाहिए कि उनके दोनों पैरों के टखने जल में डूबे रहें। चिकित्सा के समय जल को गर्म रखने के लिए बर्तन में गर्म जल डालते रहना चाहिए। इस बात का ध्यान रखिए कि रोगी के पैर के ऊपर तो गर्म जल न डाला जाय।

जब रोगी की रीढ़ में गर्म सेंक देना हो गया तब उसके पैर को गर्म जल में स्नान के बाद उसे चारपाई में लिटा कर एक चादर से ढांक दीजिए। इसके बाद

उसकी कठ तथा छाती पर गर्म सेंक दीजिए। इस बात का ध्यान दें कि छाती अच्छी तरह ढकी रहे और सेंक का कपड़ा दोनों बगल में लपेटा रहे। सेंक के कपड़े को उस स्थान पर तीन से चार मिनिट तक रहने दीजिए। उसे हटाने के बाद शीघ्र एक कड़ा तौलिया बर्फ के समान ठडे जल में डालें और उसे निचोड़ कर रखिए। ठडे जल से भीगे हुए इस तौलिए से छाती को शीघ्र पोंछ डालिए और फिर उसको पोंछ कर सुखाने के बाद दूसरा सेंक दीजिए। तीन चार ऐसा करने के बाद ठडे दस्ताने के घर्षण से इस उपचार का अत कर डालिए।

इस चिकित्सा को दिन में दो बार करने से लाभ होगा। यदि रोगी घर के भीतर नहीं रह सकता तो कम से कम उसे चिकित्सा के बाद एक घटा तो अवश्य भीतर रखना चाहिए।

ऊपर की बतलाई गई विधि के अनुसार यदि जल चिकित्सा की जाए तो रोगी को ठड नहीं लेकिन गर्म और ताजा अनुभव होना चाहिए। यदि दिन में साझ के समय एक बार चिकित्सा की जाए तो उसकी छाती में कपूर का तेल या कोई इसी प्रकार का तेल लगा कर गर्म फ्लेनेल से ढाक देना चाहिए।

व्यवसायी लोगों को इस चिकित्सा के स्थान मे सोने से पूर्व गर्म जल से पद्रह मिनिट तक स्नान करना चाहिए। शरीर को शीघ्र पूर्णतया सूखा कर गर्म कम्बल से ढाक देना चाहिए। चारपाई में लेटे रहने पर गर्म पेय देना चाहिए जिससे उसके शरीर से पसीना निकले। प्रात काल बाहर जाने से पूर्व अपने शरीर का फुर्ती से रगड़ कर पोंछ डालिए।

ऊपर की चिकित्सा की जो विधिया बतलाई गई हैं उन्हें नीचे लिखे अनुसार तैयार की जाती हैं।

किस प्रकार सेंक देना चाहिए

आपको सेंक के लिए कम से कम चार से छः कपड़े लगेंगे। इनको आप पुराने कबल से काट कर बना सकते हैं। इनकी लबाई चौड़ाई दोनों ३६ इच होनी चाहिए। इनके साथ टर्किश अथवा उसी प्रकार के दो तौलिए रोगी को ढाकने के लिए एक चादर ठडे जल का बर्तन (यदि सभव हो तो बर्फ का जल) एक या दो सख्त और मोटे तौलिए और एक रबड़ की चादर।

मेज पर एक सूखी चादर को बिछा कर रखिए। एक दूसरी चादर को लबी पट्टी बनाते हुए तीन बार मोड़िए। इनको एक बाल्टि के खौलते हुए जल में





सेंक की पट्टी को तैयार करने के लिये उबलते पानी में कपड़े को डुबाओ उसको खूब तर करो फिर पानी से उसे निकाल लो और उसके दोनों किनारों को पकड़े हुये खूब ऐंठो ताकि उसमें पानी न रहे।

फिर मेज पर फैलाये हुये सूखे कपड़े के बीचों बीच गरम सेंक को रखो।

सेंक की पट्टी के सूखे किनारों को गीले कपड़े के बीच में पलट लो और अब मेज पर बिछे कपड़े में इसको खूब तह कर लपेट लो। अब इसको रोगी पर तुरन्त लगाओ।

ड्बों दीजिए। इसके दोनों छोरों को पानी के बाहर निकाल कर रखिए जिससे आप उनको बाल्टी से निकालने के बाद सहज से पकड़ कर निचोड सकते हैं। निचोडने का कोई यंत्र प्राप्त हो सके तो उसका उपयोग किया जा सकता हैं। जितनी शीघ्रता के साथ जितना अधिक कपडे को निचोड सकते हैं उतना निचोड़िए। उसके बाद मेज पर बिछाए गए कपडे पर लपेट लीजिए। सेंक देने वाले कपडे को सेंक देने वाले स्थान से कुछ बडा होना चाहिए।

साधारणतया एक स्थान में तीन बार सेंक दिया जाना चाहिए। सेंक देने वाले कपडे को त्वचा से बहुत नजदीक रखा जाना चाहिए और उस सेंक के कपडे को एक स्थान पर तीन से चार मिनिट तक रखे रहना चाहिए। यदि रोगी कपडे के ताप को सह सके तो उसे त्वचा से कुछ ऊपर रख कर त्वचा में जो जल आ जाए उसे सूखे तौलिये से पोछ डालिए अथवा सेंक के कपडे तौलिए के ऊपर रखना चाहिए।

सेंक के कपडे को शरीर से तब तक नहीं हटाना चाहिए जब तक दूसरा तैयार न हो जाए। सेंक के दूसरे कपडे देने के पूर्व त्वचा को पोछ कर सुखा देना चाहिए। यदि ऐसा न करें तो त्वचा पर रहे जल के कारण सेंक के दूसरे कपडे की गर्मी को रोगी नहीं सह सकेगा।

पिछले गर्म सेंक के बाद चिकित्सा किए हुए स्थान को ठंडे जल से ठंडा कर देना चाहिए। यह मोटे और सूखे तौलिए के द्वारा किया जा सकता हैं। सेंक दिए हुए स्थान को पोछ कर अच्छी तरह सुखा देना चाहिए और ठंड लगने से बचाना चाहिए।

गर्म सेंक पीड़ा को दूर करता हैं इसलिए उसको जितना अधिक गर्म हो सके उतना उपयोग करना चाहिए और उससे आराम लगने पर दोहराना चाहिए। ठंड सेंक नहीं देना चाहिए।

सर्दी की चिकित्सा के लिए जो विधि बतलाई गई हैं उसके अनुसार सेंक दिया जा सकता हैं। यह सेंक पीड़ा दूर करने के लिए उपयोग किया जाता हैं। उत्तेजक अथवा शामक प्रभावों के लिए यह लाभप्रद होता हैं। थोड़ी देर के लिए सेंक देने से उत्तेजना होती हैं लेकिन अधिक देर कुछ ठंड सेंक देने से शामक का काम करता हैं।

जिस स्थान पर शामक दिया जाता हैं उस स्थान की रक्त नालिया सेंक के प्रभाव से फैलती हैं। सेंक का नाड़ियों के छोरों पर सुखद प्रभाव पड़ता हैं।

इस प्रकार यह शोषण अथवा निःसरण कार्य में सहायता पहुंचाता है और पीड़ा को दूर करने में सहायता करता है।

दस्ताना पहने हाथ को ठंडे पानी में भिगो कर शरीर को रगड़ना

आपको एक बाल्टी ठंडा पानी, यदि संभव हो सके तो बर्फ का जल, एक चादर दो या तीन मोटे तौलिए और मोटे तौलिए या खुरदरे कपड़े के बने दो दस्ताने की आवश्यकता होगी।

विधि का इस प्रकार आरंभ कीजिए। बिस्तर को मैकिन्टोस अथवा तौलिए से बचाने का बन्द प्रबंध कीजिए और रोगी को ढक कर रखिए। आवश्यकता से अधिक शरीर को खुला न रखिए।

दस्ताने को अपने हाथों में पहन लें और बाल्टी में भरे पानी में उन्हें (हाथों) डुबो दें फिर निकाल कर झटका देकर अधिक जल उनमें से निकाल फेंके। रोगी के ऊपर के अंगों से आरंभ कर बाह और हाथ को तेजी से ऊपर नीचे रगड़ते रहें जब तक गर्मी उत्पन्न होकर तमतमाहट का अनुभव न हो। फिर दस्ताने को बाल्टी में डाल दीजिए और सूखे तौलिए से अंगों को सुखा डालिए। उन्हें तब तक रगड़ते रहिए जब तक वह लाल न दिखाई दें। नीचे के अंगों को भी उसी प्रकार कीजिए। इसके बाद छाती और पेट की भी उसी प्रकार चिकित्सा कीजिए जैसी अंगों की करते हैं। फिर रोगी को उल्टा कर उसकी छाती के नीचे तकिया रख कर पीठ की उसी भांति चिकित्सा कीजिए।

उपचार समाप्त हो जाने पर इस बात का ध्यान रखिए कि रोगी बिलकुल सूखा और गर्म रहे। उसे ठंड न लगने दीजिए।

स्वास्थ्य और चंगापन के लिए स्नान

जब हम किसी प्रकार के स्नान के विषय में चर्चा करते हैं तब हम स्नानागार में पाई जानेवाली चीजों के विषय में सोचने लगते हैं। जल चिकित्सा के लिए जो 'स्नान' शब्द उपयोग किया जाता है वह विभिन्न विधि का वर्णन करता है। इन विभिन्न विधियों में बहुत कुछ समानता रहती है। इस चिकित्सा के विभिन्न विधियों के स्नान संपूर्ण भाग हैं।

दो प्रकार का स्नान हो सकता है—आधा डुबाकर स्नान करना। इस स्नान में एक बार में शरीर का केवल एक अंश डुबाया जाता है। दूसरा पूरा डुबाकर स्नान करना जिसमें पूरा शरीर डुबाया जाता है।

पैर के स्नान

जल चिकित्सा में यह एक अत्यन्त उपयोगी समझा जाता है। इसकी चिकित्सा तीन विभिन्न तरीकों से की जा सकती है—गर्म, ठंडा अथवा ठंडा और गर्म को बारी-बारी करके सेंक देना। बड़े बाल्टी अथवा चिलमची का उपयोग किया जा सकता है। ये इतना गहरा हो कि टखनों तक पानी रहे।

चारपाई में रोगी के पैर—स्नान करने के समय इस बात को स्मरण रखना चाहिए कि वायु के सचार को रोकने के लिए उसके शरीर को तथा पैर को कंबल से लपट देना चाहिए और बिस्तर में रबड की चादर बिछा देनी चाहिए।

चिकित्सा के बाद पैर को अच्छी तरह पोंछ कर सुखा देना चाहिए और एक गर्म तथा सूखे कंबल से ढक देना चाहिए। यदि रोगी चारपाई में लेटा न हो तो उसके मोजे जूते अथवा चपल का बदल देना चाहिए।

पैर को गर्म पानी से स्नान कराने के लिए चिलमची में यथष्ट पानी रखना चाहिए जिससे टखने डूब जाए। १०५ अंश फारनहाइट गर्म जल से स्नान आरम्भ करने के बाद उसमें धीरे-धीरे गर्म जल डाल कर १२० अंश फारनहाइट कर देना चाहिए। यदि रोगी का पैर गर्म पानी में पहले से रहे तो वह गर्म जल के ताप को सरलता पूर्वक सहन कर सकेगा। इस चिकित्सा को सरलता पूर्वक सहन कर सकेगा। इस चिकित्सा को पांच मिनट से अर्ध घंटे तक कर सकते हैं। इसके बाद पानी से पैर को निकालिए। पैर के ऊपर ठंडा पानी शीघ्रता से डाल कर जल्दी से पोंछ डालिए।

जमे हुए रक्त को स्थान से खींचने के लिए गर्म जल से पैर को स्नान कराना एक अच्छा तरीका है और स्नान के अंत में ठंडे जल का छींटा देने से उत्पन्न प्रभाव बना रहता है।

ठंडे जलसे पैर स्नान

चिकित्सा आरम्भ करने से पूर्व पैरों का गर्म करना चाहिए। जल का ताप ४५ से ६० अंश फारनहाइट होना चाहिए। बरतन में पानी कम से-कम दो से चार इंच तक होना चाहिए। ठंडे जलमें डूबे हुए पैरों को एक दूसरे से अथवा हाथों से रगड़ना चाहिए।

पांव के इस स्नान को मस्तिष्क यकृत बस्तिप्रदेश की इंद्रियों की नाड़ियाँ



ठंडे जल से पैर का स्नान

पर प्रतिक्षिप्त क्रिया (Reflex Action) होती है। यह क्रिया उदर या पेंड़ संबंधी सूजन की उग्र स्थिति में और मासिक धर्म के समय विपरीत दिखाई देती है।

गर्म और ठंडे जलका अदलबदल स्नान

इस विधि से उपचार करने के लिए दो चिलमची अथवा दो बाल्टी की आवश्यकता होगी। एक गर्म जल रखने के लिए और दूसरा ठंडा जल के लिए। गर्म और ठंडे दोनों जल से टखनों तक डूबने के लिए काफी जल का प्रबंध कीजिए। गर्म जलको उतना अधिक गर्म होना चाहिए जितना रोगी सह सके। सब से पहले कम से कम दो मिनट तक अपने पाँव को गर्म जल से स्नान कीजिए उसके बाद दस से पद्रह सेकेंड तक अपने पाँव को डुबो कर रखिए। पद्रह मिनिट तक इस प्रकार कीजिए और सब से पीछे ठंडे पानी में डुबा कर अंत कीजिए। इसके बाद पैर को अच्छी तरह पोंछ कर सुखा डालिए।

इस प्रकार के स्नान से जिस स्थान की चिकित्सा की जाती है उसमें रक्त संचार की गति तीव्र होती है। यह चिकित्सा रक्त संचय के कारण जो सिर दर्द होता है उसके लिए बहुत लाभप्रद है। जिस स्थान में इस स्नान का उपयोग किया जाता है उसमें रक्त की गति तीव्र होती है। यह स्नान पैर के विभिन्न संक्रमणों के लिए बहुत उपयोगी समझा जाता है।

बांह और हाथ का स्नान

बाह और हाथ को भी पाव की भांति स्नान दिया जा सकता है। बाह के स्नान के लिए एक बड़ी चिलमची बहुत उपयोगी होती है। यदि चिलमची उपलब्ध न हो तो एक बाल्टी उपयोग में लाया जा सकता है क्योंकि कुहनियों को जल से ढाकना अत्यन्त आवश्यक है। पैर के स्नान के समान ही बाह और हाथ को स्नान देने का तरीका है, लेकिन इसमें प्रभाव उतना अधिक स्पष्ट नहीं होता।

कुहनियों तक के ठंडे जल से हाथ का स्नान करना नाक से रक्त बहन को रोकता है।

बाह और हाथों का पर्याय-क्रमिक स्नान (Contrast Baths) संक्रमक चिकित्सा के लिए उपयोगी होता है। जल को जितना तक हो सके उतना गर्म रखना चाहिए। यदि खुले घाव हों तो थोड़ी रोग नाशक औषधि जैसे लायसल या डेटाल को आवश्यकता अनुसार जल में मिला लिया जाए। पैर को गर्म और ठंडे जल से अदल-बदल कर स्नान दीजिए और समय हो सके तो तीस मिनिट से एक घंटे तक इस स्नान क्रम को चालू रखिए। स्नान देने के बाद उस अवयवों सूखा रखिए और पट्टी बाध दीजिए। रोगी की स्थिति की तीव्रता के अनुसार दिन में तीन या चार बार चिकित्सा कर सकते हैं।

टांगों का स्नान

यह भी जिस प्रकार पांवों के स्नान का वर्णन किया गया है उसी भांति तीन तरीकों द्वारा दिया जा सकता है। बाल्टी इतनी बड़ी होनी चाहिए कि उसमें घुटनों तक पानी आ सके। आराम के लिए रोगी को स्टूल में अथवा कुर्सी में बैठा दीजिए जिसमें गद्दी लगी हो। यह स्टूल बाल्टी से दो या तीन इंच ऊंचा रहे।

गर्म जल से टांग को स्नान देने से वैसा ही प्रभाव पड़ता है जैसा पैर को स्नान देने पर टांगों के स्नान में प्रभाव अधिक तीव्र पड़ता है।

यदि पैर के गर्म स्नान के साथ रीढ़ अथवा छाती का सेंक दिया जाए तो बहुत अधिक पसीना निकलता है। इस प्रकार की चिकित्सा को ठंडे दस्ताने के घर्षण से अंत कर देना चाहिए।

टांग का पर्याय क्रमिक स्नान पैर के पर्यायक्रमिक स्नान के समान है। लेकिन सिर में ठंडा बंधन या पट्टी लगाना जरूरी है।

यह स्नान शरीर के नीचे के छोरों के रक्त सचार को गतिमान करता है। यह नीचे के अगों की सूजन की चिकित्साओं के लिए उपयोगी होता है। स्नान का समय इस प्रकार होनी चाहिए दो मिनट गर्म जल से और ठडा पानी से तीस सकेंड तक।

यह स्नान अस्त्तर के शिरा प्रसारण की चिकित्सा के लिए उपयोगी हो सकता है। इस स्थिति में गर्म जलमें टाग को केवल एक मिनिट तक रखना चाहिए और ठडे जल में केवल एक मिनिट रखना चाहिए। यदि ऐसा न किया जाय तो नासूर के चारों ओर की सूजन बढ़ जाएगी।

पूरा डुबाकर स्नान

रोगी के समस्त शरीर को (सिर छोड़कर) स्नान करना चाहिए। इसके लिए उतना ही समय लेना चाहिए जितना में पूरा शरीर डूब जाए। सिरको रखने के लिए एक तकिया होना चाहिए। यदि रोगी बहुत दुबला पतला हो तो उसके बैठने के लिए चादर रख देना चाहिए जिससे उसे आराम मिले।

जब गर्म स्नान दिया जा रहा हो उस समय रोगी के सिर पर ठडी पट्टी (कम्प्रेस) रखने से अच्छा होता है। इस स्नान के समय स्नानागार के तापमापक यत्र से जल के ताप को देखना चाहिए।

गर्म जल से केवल स्नान देना चाहिए। उसका तापमान १०० अश से १०६ अश फारनहाइट होना चाहिए। यह स्नान ठड चिकित्सा की तैयारी के लिए दिया जाता है। यह शरीर के ताप को बढ़ा कर पसीना निकलने के उद्देश्य से दिया जाता है।

१०० अश ताप जल का स्नान बहुत से ऐसे रोगों के लिए लाभप्रद होता है जिसमें मासपेशी की ऐठन हो। रोगी गर्म जल में दो से बीस मिनट तक रहने के बाद ठडे जल से स्नान कर या ठडे जल का बौछार देकर समाप्त कर दे।

ठंडे उथले जल का स्नान

इस प्रकार का स्नान एक महत्वपूर्ण टानिक है। इस स्नान के लिए पाच या ७ इच की गहराई तक टब में जल होना चाहिए। उसमें रोगी बैठ कर अपनी बाह और पैर को जोर से रगड़े। इस समय इसका सहायक उसकी पीठ और छाती को रगड़ने में मदद करे। इसके बाद रोगी के शरीर में ठडा जल डालना चाहिए। फिर वह टब में लेट कर अपनी छाती और पेट को रगड़े।

यह चिकित्सा अधिक देर तक नहीं करनी चाहिए। पाच मिनट यथेष्ट है

किसी किसी के लिए पाच मिनिट बस है। जब रोगी टब से निकल जाता है तब उसे ठडा नही लेकिन गर्म अनुभव करना चाहिए।

इस बात को स्मरण रखना चाहिए कि किसी ठडे जल के उपचार से रोगी को गर्म अनुभव करना चाहिए। यदि वह गर्म अनुभव नही करता तो इसका मतलब है उसमें कुछ गडबडी है अतएव आपको उसे गर्म रखने का प्रबध करना चाहिए। आप उसे गर्म जल भरे बोतल का उपयोग कर कबल अथवा शीघ्र गर्म पथ्य पदार्थ देकर उसमें ऊष्णता ला सकते हैं।

जिन उपचारों का हमने ऊपर वर्णन किया है उनमें सभी बातें नही हैं पर वे सरल एव प्रभावकारी हैं। अपने रोगी के लिए जल चिकित्सा का प्रयोग करने से पूर्व डाक्टर से परामर्श लेना चाहिए। एक डाक्टर रोग के लक्षण त्वचा चिकित्सा के विपरीत लक्षणों को पहचान सकता है जब कि एक साधारण मनुष्य उन्हे नही पहचान सकता।

सामयिक सूचनाएं

एस वी हवाइटहैड, डी एस सी.

कब्ज को दूर करने के दस उपाय

अपने स्वास्थ्य को अच्छी स्थिति में रखने के लिए आंत में कुछ दूषित पदार्थ रह जाते हैं उनको नियमित रूप से निष्कासन करना महान आवश्यक है। नीचे दिए गए उपायों द्वारा बडी आंत की क्रिया समुचित रूप से चालू रखी जा सकती है।

१ सभी रेचक पदार्थ का परित्याग करें।

ऐसे पदार्थों से आंत की मास पेशियों में बहुत जोर उत्तेजना होती है जिससे उसकी क्षति होती है। रेचक पदार्थ दुर्बलता की ओर घसीट कर ले जाते और आंत की प्रतिक्रिया भी मंद पड़ पड जाती है। आंत को साफ करने के लिए जब कड़े रेचक पदार्थ लेने की आवश्यकता हो तो ऐसी अवस्था में कुशल हाथ द्वारा गर्म जल का प्रयोग किया जाता है।

२ नियमित रूप से नित्य व्यायाम करना।

मल निष्कासन की क्रिया विशेष करके मास पेशी की प्रतिक्रिया है। इसलिए आंतरिक मासपेशियों को व्यायाम द्वारा स्वस्थ रखना आवश्यक है। पेट तथा नाड़ी की मास पेशियों को जीवन प्रदान करने के लिए प्रत्येक दिन दो बार दस मिनट का व्यायाम कीजिए। अधिक शक्ति या ताकत लगाकर व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है केवल आवश्यक मासपेशियों को झुकाना फैलाना मोडना और घूमना चाहिए। टांगों को सीधा करके झुकिए और पैर के अंगूठों को छूने की कोशिश कीजिए पीठ के बल लेट कर अपनी टांगों को ऊपर उठाइए और फिर धीरे धीरे नीचे कीजिए अपनी कमर को बैठने की स्थिति में रख कर धीरे धीरे झुकाइए अपने पैरों को हवा में साईकिल चलाने की भांति करते हुए घुटनों को हाथों पर रख कर सभालिए। प्रत्येक दिन तीन मील पैदल चलिए।

किसी किसी के लिए पाच मिनिट बस है। जब रोगी टब से निकल जाता है तब उसे ठडा नही लेकिन गर्म अनुभव करना चाहिए।

इस बात को स्मरण रखना चाहिए कि किसी ठडे जल के उपचार से रोगी को गर्म अनुभव करना चाहिए। यदि वह गर्म अनुभव नही करता तो इसका मतलब है उसमें कुछ गड़बडी है अतएव आपको उसे गर्म रखने का प्रबध करना चाहिए। आप उसे गर्म जल भरे बोतल का उपयोग कर, कबल अथवा शीघ्र गर्म पेय पदार्थ देकर उसमें ऊष्णता ला सकते है।

जिन उपचारों का हमने ऊपर वर्णन किया है उनमें सभी बातें नही है पर वे सरल एव प्रभावकारी है। आपने रोगी के लिए जल-चिकित्सा का प्रयोग करने से पूर्व डाक्टर से परामर्श लेना चाहिए। एक डाक्टर रोग के लक्षण त्वचा चिकित्सा के विपरित लक्षणों को पहचान सकता है जब कि एक साधारण मनुष्य उन्हे नही पहचान सकता।

सामयिक सूचनाएं

एस बी ह्वाइटहेड, डी एस सी

कब्ज को दूर करने के दस उपाय

अपने स्वास्थ्य को अच्छी स्थिति में रखने के लिए आंत में कुछ दूषित पदार्थ रह जाते हैं उनको नियमित रूप से निष्कासन करना बहुत आवश्यक है। नीचे दिए गए उपायों द्वारा बड़ी आंत की क्रिया समुचित रूप से चालू रखी जा सकती है।

१ सभी रेचक पदार्थ का परित्याग करें।

ऐसे पदार्थों से आंत की मास पेशियों में बहुत जोर उत्तेजना होती है जिससे उसकी क्षति होती है। रेचक पदार्थ दुर्बलता की ओर घसीट कर ले जाते और आंत की प्रतिक्रिया भी मंद पड़ पड़ जाती है। आंत को साफ करने के लिए जब कड़े रेचक पदार्थ लेने की आवश्यकता हो तो ऐसी अवस्था में कुशल हाथ द्वारा गर्म जल का प्रयोग किया जाता है।

२ नियमित रूप से नित्य व्यायाम करना।

मल निष्कासन की क्रिया विशेष करके मास पेशी की प्रतिक्रिया है। इसलिए आंतरिक मासपेशियों को व्यायाम द्वारा स्वस्थ रखना आवश्यक है। पेट तथा नाड़ी की मास पेशियों को जीवन प्रदान करने के लिए प्रत्येक दिन दो बार दस मिनिट का व्यायाम कीजिए। अधिक शक्ति या ताकत लगाकर व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है केवल आवश्यक मासपेशियों को झुकाना फैलाना मोड़ना और मूंथना चाहिए। टांगों को सीधा करके झुकिए और पैर के अंगूठों को छूने की कोशिश कीजिए पीठ के बल लेट कर अपनी टांगों को ऊपर उठाइए और फिर धीरे धीरे नीचे कीजिए अपनी कमर को बैठने की स्थिति में रख कर धीरे धीरे झुकाइए अपने पैरों को हवा में साइकिल चलाने की भांति घुमाते हुए कल्हों को हाथों पर रख कर संभालिए। प्रत्येक दिन तीन मील पैदल चलिए।

३. अपनी आदतों का नियमित रूप दीजिए।

कब्ज या कोष्टबद्ध की तकलीफ किसी दूसरे कारण से नहीं लेकिन अधिक तर बुरी आदतों से होती हैं। शरीर प्रत्येक दिन के नियमित घटों का महत्व देता है और उसके अनुसार उसकी प्रतिक्रिया होती है। शरीर में दूषित पदार्थों का परित्याग करने की जो स्वाभाविक इच्छा उत्पन्न होती हैं उसको कभी नहीं दबाना चाहिए।

४ मलत्याग करने के समय स्वाभाविक रूप से बैठिए।

घुटनों को छाती तक ऊपर की ओर लाकर पलथी मार कर बैठने की स्थिति में होकर मलत्याग का उत्तम और सरल तरीका है। इस तरीके से मलत्याग को क्रिया में सहायता मिलती है अर्थात् शीघ्र मल आत से निकलता है।

५. जीवन प्रदान करने वाले तथा रेचक खाद्य पदार्थ खाइए।

कच्चा सलाद (रायता) और सब्जिया, ताजी पकाई हुई सब्जिया, सेंके हुए आलू, फल, शहद, सूखे फल, गेंहू की रोटी, पूर्ण अन्न-धान्य काजू फल, दाल, दूध इत्यादि जीवन प्रदान करने वाले तथा रेचक खाद्य पदार्थ है। कम-से कम इन खाद्य पदार्थों में से एक या दो के बिना भोजन खाने का नियम बना लें।

६. कृत्रिम खाद्य पदार्थों का परित्याग कीजिए।

मैदे से बनी रोटी इत्यादि अन्य चीजें, शक्कर, परिष्कृत अन्य धान्य, मिठाइया तथा बनावटी खाद्य पदार्थ जैसे कस्टर्ड पांडर जिनमें शक्ति प्रदान करने वाले गुण नहीं होते। भुने हुए पदार्थ तथा मास का परित्याग करना चाहिए।

७ भोजन के बीच में जल पीना।

जठर रस पतला होने तथा प्रत्येक दिन पर्याप्त मात्रा में जल नहीं पीने से पाचक क्रिया मंद हो जाती हैं जिसके फलस्वरूप कब्ज की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

८. अधिक विटामिन 'बी' वाले खाद्य पदार्थों को खाइए।

विटामिन 'बी' पाचक क्रिया को अच्छी स्थिति में रखने और मलत्याग के लिए आवश्यक है। गेंहू की रोटी पूर्ण धान्य, गेहूं का अंकुर खमीर तथा पत्तीदार सब्जियों में विटामिन 'बी की मात्रा बहुत रहती है।

९. अधिक मानसिक तनाव को दूर कीजिए।

अपने तीव्र मानसिक परिश्रम को शारीरिक श्रम अथवा किसी प्रिय कार्य

द्वारा सन्तुलित रखना सीखिए। मानसिक तनाव से स्नायुओं में तनाव पड़ता है और स्वाभाविक रूप से होने वाले मल त्याग में बाधा होता है।

१०. मल त्याग को एक सुखद कार्य समझिए।

यह परम आवश्यक, स्वास्थ्य रक्षक तथा स्वाभाविक कार्य है। यदि बाल्य-काल के प्रशिक्षण के कारण आपके मन में मल त्याग करने के प्रति अरुचिकर तथा घृणास्पद भावना घर कर ली हो तो इस विचार को बदल दीजिए। इस मानसिक अभिवृत्ति के कारण ही कब्ज की स्थिति उत्पन्न होती है।

मंदाग्नि से बचने के दस सामयिक उपाय

इस बात को स्मरण रखना उचित है कि पाचक विकार मानसिक तथा शारीरिक कारणों से उत्पन्न होता है।

१. खाने के समय कोई भी पेय ग्रहण न कीजिए।

यदि आपको कोई पेय प्रयोग करना आवश्यक ही हो जाए तो भोजन खाने के पूर्व पीजिए विशेषकर छोटे गिलास से सब्जी अथवा फल का रस। यह भोजन पदार्थों को पचाने के लिए जठर के रसों को एक जगह संचित करता है।

२. पचाने में कठिन खाद्य पदार्थों को न खाइए।

भुने हुए पदार्थ तले हुए खाद्य, राजसी भोजन, केक पेस्ट्रीज अधिक मसालेदार चटनी, अाचार, मुरब्बा असंतुलित तथा पॉलिस किए हुए खाद्य पदार्थ जैसे मैदे की रोटी परिष्कृत चावल, साबू इत्यादि पचाने में कठिन होते हैं।

३. पूर्ण खाद्य पदार्थों में से अपना आहार चुनिए।

पूर्ण गेहूं की रोटी पूर्ण अन्न धान्य, सब्जियां, दूध अण्डे, फल सूखे मटर फलियां मसूर की दाल मारकोनी सेंवई तथा काष्ठफल इत्यादि में विभिन्न प्रकार से खाद्य आहार प्राप्त होते हैं। उत्तेजित करने वाले मांस भोजन और सत्व (एसेन्स) से परे रहना चाहिए और मदिरा को भी दूर रखना चाहिए।

४ सब रोटियों को सेंकना चाहिए।

चूल्हे में रोटी को पूर्ण रूप से सेंकने के द्वारा यह काम पूरा होता है। रोटी को सेंकने से उसका सत्व (स्टार्च) निकल जाता है। इसलिए इस रोटी को पचाने में सहज होता है। इस प्रकार सेंकी हुई रोटी को अच्छी तरह चबाना पड़ता है।

५. दिन में एक बार सलाद खाइए।

सेलेरी, टुकड़ा किया हुआ गाजर, कतरी हुई गोभी, दंवकंनिर, ककड़ी, लेट्स, प्याज, टमाटर, मूली, डेंडीलयोन की पत्तियां, खरासानी, अजवायन, पोदीना इत्यादि से तीन सब्जियां चुन कर सलाद बनाइए। इस सलाद को पनीर अथवा काष्ठफल अथवा रिएसोल द्वारा संतुलित कीजिए।

६. थोड़ा तथा संतुलित आहार खाइए।

प्रत्येक आहार में कुछ फल अथवा कुछ सब्जियां रहनी चाहिए। कुछ धान्य (अथवा यदि पकाई हुई सब्जियों का आहार रहे तो उसमें आलू मिलाना चाहिए) प्रोटीन खाद्य पदार्थ (पनीर, दाल, बादाम, अंडे) स्वादिष्ट भोजन के लिए रखिए।

७. असल भूख लगने पर ही खाइए।

यदि शारीरिक क्रियाएं और मल त्याग को नियमित रूप से बनाए रखें तो बारह या चौबीस घंटे तक उपवास करना लाभप्रद है।

८. धीरे-धीरे खाइए।

खाद्य पदार्थों को तब तक अच्छी तरह चबाइए जब तक उसका स्वाद न चला जाए। अच्छी तरह चबाने से आमाशय, ड्यूडीनम (आंत का प्रथम भाग) और यकृत अपना कार्य कर सकेंगे।

९. प्रत्येक भोजन के बाद लकड़ी कोयले या आंच खाइए।

इस कोयले को मिठाई के रूप में लीजिए (यह दवाई बेचने वाले बड़ी दुकान से मिल सकता है) अथवा कोयले का बिस्कुट।

१०. भोजन करते समय मानसिक रूप से शिथिल हो जाइए।

अपने भोजन से जितना अधिक आनंद प्राप्त कर सकते हैं कर लीजिए। खाने के समय चिन्ता रेडियो, समाचार पत्र, और पुस्तकों को अलग रखें। भोजन के बाद पंद्रह मिनट तक विश्राम कीजिए।

उच्च रक्तचाप से बचने के लिए दस सामयिक उपाय

क्या आप उच्च रक्तचाप से कष्ट पाते हैं? यदि कष्ट पाते हैं तो नीचे कुछ सलाह दी जाती जिससे आपको मदद मिलेगी।

१. यह स्मरण रखिए कि उच्च रक्तचाप कोई रोग नहीं है।

यह किसी रोग के भीतर भीतर बढ़ने का चिन्ह है।

२. अपने श्वास प्रश्वास का विकास कीजिए।

गहरी सांस लेने और धीरे धीरे बाहर निकालने का अभ्यास कीजिए। रक्त का दबाव विशेष कर हृदय तथा रक्त नालियों पर निर्भर करता है और इनके द्वारा रक्त संचारित होने पर उनकी (रक्त नालिया तथा हृदय) स्थिति निर्भर करती है।

३ सावधानी रखते हुए नियमित रूप से व्यायाम कीजिए।

व्यायाम ऐन्द्रिक क्रिया को उचित अवस्था में रखता है। रक्त को स्वच्छंद तथा समान रूप से प्रवाहित होने के लिए व्यायाम की आवश्यकता है।

४ शिथिल हो जाइए।

मानसिक तथा शारीरिक दोनों के तनाव से रक्त का दबाव बढ़ जाता है। मानसिक श्रम से प्रत्येक दो घंटे के पांच मिनिट के लिए शिथिल हो जाना चाहिए इस समय चाहे आप अपने अंगों को फैलावें अथवा कमरे में इधर-उधर चलें। शारीरिक क्रियाशीलता को भोजन के बाद कुछ समय के लिए शिथिलन द्वारा संतुलित कीजिए—पर्याप्त मात्रा में विश्राम लेने के द्वारा यह संभव हो सकता है रात में कम से कम आठ घंटे सोइए।

५ नियमित रूप से मलत्याग कीजिए।

एक अधिक विषाक्त रक्त धारा धीरे धीरे प्रवाहित होती है और दबाव उत्पन्न करती है। दिन में कम से कम दो बार टट्टी करनी चाहिए और छः बार पेशाब। त्वचा की उत्तम छिद्रयुक्त क्रियाशीलता भी नितांत आवश्यक है।

६ शरीर के क्षार की मात्रा अधिक रखिए।

क्षार ऊतकों (मांस तन्तुओं) को परिष्कृत करने तथा कोमल यौवन कायों का निर्माण करने के लिए अति आवश्यक है। ताजी सब्जियां सालाद फल तथा दूध उत्तम क्षार प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ हैं।

७ अधिक मांस रहित भोजन खाइए।

रक्त नालियों की दीवालों में मोम के समान पदार्थ जिसको कॉलस्ट्राल कहते हैं जम जाता है। इसके फल स्वरूप नालिया कड़ी हो जाती हैं और नाड़ियों के कड़े होने के कारण उच्च रक्तचाप की स्थिति उत्पन्न हाती है। मांस में यह पदार्थ अधिक रहता है। इसलिए मांस के स्थान में दूध पनीर दाल फलिया, बादाम (काजू फल) तथा पूर्ण धान्य का प्रयोग कीजिए।

८. लहसुन के प्रयोग द्वारा रक्तचाप कम कीजिए।

रक्तचाप को कम करने में लहसुन का औषधि-संबंधी गुण विशेषकर बहुमूल्य समझा जाता है। लहसुन को सूप के रूप में तथा स्वाद बढ़ाने के लिए उपयोग किया जा सकता है। टानिक के लिए लहसुन आधे हिस्से को दस मिनिट तक दूध में उबाल कर रात के समय पीजिए।

९. भावनात्मक संकटों से सावधान रहिए।

तीव्र चित्त-वृत्तियां जैसे क्रोध, ईर्षा, घृणा, चिन्ता इत्यादि रक्त दबाव को बढाते हैं विशेषकर मस्तिष्क के केन्द्र के दबाव को, इसलिए सुखद तथा मानसिक शिथिल दृष्टिकोण रखिए।

१०. संयम का पालन कीजिए।

उच्च रक्तचाप से बचने के लिए संयम होना आवश्यक है।

सर्दी से बचने के लिए दस सामयिक उपाय

सर्दी अत्यधिक श्लेष्मा उत्पन्न होने के कारण होती है। दूषित तथा कुपित करने वाले पदार्थों को त्यागने के लिए शरीर को जो परिश्रम करना पडता है उसीके फल स्वरूप श्लेष्मा उत्पन्न होता है। जब श्लेष्मा गले या सिर के विवास तक पहुंच जाता है तब बहुत कष्ट होता है। इसकी चिकित्सा करने का एकमात्र उपाय है श्लैष्मिक झिल्ली के सामान्य कार्य को फिर से चालू करना। कार्य को सामान्य रूप से चालू करने के लिए कुपित या उत्तेजक करने वाले कारण को दूर करना और शरीर को मदद पहुंचाना चाहिए जिससे श्लेष्मा स्वाभाविक रूप से आंत की राह से निकल जावे।

१. पैर को सर्दी लगने से बचाइए।

पाचनक्रिया प्रणाली में श्लेष्मा जमा होता है। पैर ठंडा होने का मतलब है स्नायु ठंड से प्रभावित होते हैं। इस प्रभाव का लक्षण आमाशय के क्षेत्र में दिखाई देता है, अर्थात् पाचनक्रिया मंद हो जाती है और बहुत अधिक श्लेष्मा निर्माण होता है। जितने सर्दी का शिकार बनते हैं उनका पैर ठंडा रहता है। यदि आप उनमें से है तो रात के समय अपने पैर को ठंडा और गर्म जल से स्नान दीजिए। एक मिनिट के लिए पैर को गर्म जल में रखिए उसके बाद एक मिनिट ठंडे पानी में डाले रखिए। बारी बारी करके दस मिनिट तक ऐसा कीजिए फिर इसके बाद अच्छी तरह पोंछ कर सूखा दीजिए।

२. प्रत्येक भोर को त्वचा-स्नान लीजिए।

व्यायाम करते समय या ठंडा अथवा गुनगुने जल से स्नान करने के समय अपने शरीर को हल्की बहती हुई वायु में खुला रखने से त्वचा स्नान होता है। यह त्वचा को स्वास्थ्य प्रदान करता और आकर्षक बनाता है। इस विधिका मुख्य उद्देश्य दूषित पदार्थों को निकाल कर श्लैष्मिक झिल्लियों को राहत देना है। त्वचा को अर्थात् भीतरी झिल्लियों के बाहरी प्रतिरूप को उत्तेजित करने के द्वारा ऐसा करना सम्भव हो सकता है। स्नान करने के बाद खुरदरे तौलिया से शरीर को रगड़िए।

३. प्रत्येक दिन स्वच्छ वायु तथा सूर्य की किरण में

प्रत्येक दिन पैदल चलिए जब तक आप की त्वचा चमकने न लगे। गहरी सांस लीजिए। जलवायु अनुकूल होने पर आप सूर्य स्नान लेने से न हिचकिचाएं।

४. कब्ज से बचे रहिए।

आंत में किसी प्रकार की रुकावट होने के परिणाम स्वरूप शरीर के नियमों में श्लेष्मा की मात्रा बढ़ने लगती है। आंत को साफ करने के लिए यदि रेचक पदार्थ की आवश्यकता हो तो भोजन खाने के पूर्व फल अथवा साग सब्जियों का रस लेना उत्तम है।

५. श्लेष्मा बनने वाले खाद्य पदार्थों का त्याग कीजिए।

पनीर, मक्खन, दूध, खमीर से बनी हुई रोटियां, तले हुए खाद्य तथा कृत्रिम भोजन पदार्थ विशेषकर पेट में श्लेष्मा के बढ़ने में सहायता पहुंचाते हैं। इसलिए कुछ सप्ताह के लिए जब तक आंत साफ न हो जाए इन खाद्य पदार्थों को न खाइए। जब आंत ठीक हो जाए तब इन खाद्य पदार्थों को धीरे-धीरे खाना आरंभ कीजिए।

६. जीवन-शक्ति प्रदान करनेवाले खाद्य पदार्थ खाइए।

सलाद, सब्जियां, शोरबा, सेंकी अथवा सुरक्षित रूप से पकाई हुई सब्जियां, हरी पत्तीवाली सब्जियां, फल, सूखे फल इत्यादि आहार में होना आवश्यक है।

७. सब अन्न और रोटियों को लचदार बनाइए।

गेहूं की रोटी धान्य, और धान्य के बने बिस्कुटों श्लेष्मा उत्पन्न करने वाले खमीर तथा कुकुरमुत्ता को नष्ट करने तथा सुगमता से पचने तथा उनके तत्वों को आत्मसात करने के विचार से सेंकना चाहिए।

८ अपने शरीर को सुबह और शाम रगड़िए ।

त्वचा के तत्वों को साफ रखने और उनके रक्त संचार को गतिमान करने तथा स्नायु क्रिया बनाए रखने और दूषित पदार्थों को नियमित रूप से त्याग करने के लिए प्रतिदिन भोर को कुछ देर हवा में रहने के बाद अथवा जल से स्नान करने के बाद एक मोटे तौलिए से समस्त शरीर को पोंछ डालना चाहिए और प्रत्येक शाम को हाथमें कुछ मूंगफली के तेल से मालिश करनी चाहिए । इसका प्रभाव चार अथवा पांच सप्ताह तक रहता है । यह प्रभाव बहुत आश्चर्यपूर्ण होता है ।

९ सिर के निकासों को सोहागा से साफ कीजिए ।

प्रत्येक दिन सुबह में नाक के छिद्र में पिसे हुए सोहागे की चुटकी में लेकर सूघे । इसके बाद गीले अंगूठे को सोहागे में डुबा लीजिए और तालु के ऊपर रखिए । इसको निगल न जाइए । एक मिनिट तक तालु के ऊपर रखने के बाद खखार निकालने के समान कीजिए और नाक से सांस अचानक छोड़िए । ऐसा करने से सब श्लेष्मा निकल जाता है ।

१० प्रति दिन अपने शरीर के छोरों का व्यायाम कीजिए ।

मधुमेह से बचने के दस सामयिक उपाय

शरीर शक्कर को इन्स्युलिन की सहायता से उपयोग करता है । पर क्लोम ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में इन्स्युलिन उत्पन्न नहीं कर सकता जिसके फल स्वरूप मधुमेह की स्थिति उत्पन्न होती है । मधुमेह की स्थिति को दूर करने के लिए पशुसूत इन्स्युलिन का नियमित रूप से चिकित्सा करना आवश्यक है लेकिन इस उपचार के अतिरिक्त अन्य तरीकों से रोगी अपने जीवन को स्वास्थ्य और सुखी बना सकता है।

१ अपने शरीर भार का बराबर ध्यान रखिए ।

असल मधुमेह से ग्रसित रोगी दुबला पतला रहता है । उसका शरीर भार अधिक होने की अपेक्षा सामान्य से भी कम रहता है । यदि रोगी का शरीर भार अधिक हो तो उस के आहार को कुछ कम कर मधुमेह के लक्षण दूर करने में सहायता प्राप्त कर सकते हैं ।

२ शक्कर खाद्य पदार्थ तथा माडी कम कीजिए ।

माड़ी को रक्त में शोषित करने के पूर्व शक्कर में परिणत किया जाता है । दुर्बल क्लोम ग्रंथि को अधिक परिणाम करने से बचाने के लिए रक्त में जो

शक्कर की मात्रा रहती है उसे किसी उपयोग में लाने के योग्य बनाना चाहिए जिससे शरीर उससे लाभ उठा सके अर्थात् जितनी सचय करने की सामर्थ हो उसे संचित करके शेष को त्याग दें। इसकी पेशाव द्वारा जाच की जा सकती। माड़ीयुक्त भोजन रोटी, धान्य, मिठाइया, केक, पेस्ट्री, दाल इत्यादि उतना ही कम कीजिए जिससे पेशाव में शक्कर न दिखाई दें। मीठे खाद्य पदार्थ, शक्कर, जाम इत्यादि पदार्थों का भोजन से निराकरण करना चाहिए।

३. ऐसी रोटियां खाइए जिनमें माड़ी अथवा लसलसा पदार्थ कम हो।

माड़ी की मात्रा को कम करने के उद्देश्य से मधुमेह रोगी के लिए विशेष धान्य भोजन प्राप्त हो सकते हैं। मधुमेह रोगी के लिए यदि विशेष रूपसे प्रस्तुत किए हुए जाम, सुरक्षित किए हुए भोजन और चाकलेट प्राप्त हो सकें तो वे लाभदायक हैं।

४. कम-से-कम दिन में एक बार सालाद खाइए।

ताजी सब्जियों का रायता भीतरी ग्रंथि रसों को गतिमान करती हैं। रायता (सालाद) के लिए हरी पत्तेवाली सब्जिया, टमाटर, टुकड़े किए हुए गाजर लाभप्रद होते हैं।

५. माड़ी की कमी को वसा (चर्बी) द्वारा पूर्ण कीजिए।

मक्खन, दूध तथा दूध से उत्पादन खाद्य पदार्थ जो अतिरिक्त वसा के रूप में रहते हैं वे शक्ति को बनाए रखते हैं।

६. प्रतिदिन गर्म जल से पांव को स्नान दें।

मधुमेह रोगियों के पैर और टाग की धमनियों में विकार उत्पन्न होने की सभावनाएं रहती हैं विशेषकर यदि रोगी के अधेड़ अथवा आयु के होने पर। रोगी के पैर को जल में नमक देकर स्नान दीजिए और मालिश कीजिए। ऐसा करने से वे ठड अथवा चेतना शून्य होने से सुरक्षित किए जा सकते हैं।

७. रक्त सचार को बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम कीजिए।

नियमित रूप से व्यायाम करने से शरीर के समस्त ऊपरी भाग में सदा प्रवाहित होता है। यह रक्त शक्कर को समान रूपसे वितरित करता है और चयापचय क्रिया को बनाए रखता है। व्यायाम के लिए साधारण लयात्मक गति-विधि, मालिश तथा प्रतिदिन खुली हवा में कुछ काम करना या खेलना चाहिए।



८. धूम्रपान का परित्याग कीजिए।

पैर के रक्त संचार में तंबाकू के प्रयोग का प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। सिग्रेट अथवा बीड़ी पीने के समय रक्तवाहिनियां दब सी जाती हैं और रक्त के प्रवाह में बाधा होती है।

९. थक जाने पर गर्म जल से स्नान कीजिए।

गर्म जल का ताप ४० ६ सेंटिग्रेड होना चाहिए। इस गर्म जल से दस मिनट स्नान कीजिए।

१०. सात दिनों में एक दिन उपवास रखिए।

उपवास आत्म नीरोग्य की स्थिति में रखने के लिए शरीर को मदद पहुंचाता है। ठोस खाद्य पदार्थ न खाइए पर भूख लगने पर विशुद्ध जल अथवा फल व सब्जियों का रस पीजिए।

वृक्क प्रदाह रोग से बचने के दस सामयिक उपाय

वृक्क प्रदाह अथवा वृक्कशोथ रोग गुर्दे की बीमारियों का साधारण नाम है।

यह स्थानीय विकार की अपेक्षा और कुछ अधिक अवयवों में विकार उत्पन्न करता है। इसके कारण समस्त शरीर में दुर्बलता की शिकायत आ जाती है।

१. आहार में प्रोटीन की मात्रा कम कीजिए।

शरीर के दूषित प्रोटीन अवशेषों को त्यागना गुर्दे का काम है। गुर्दे के काम को कम करने के अभिप्राय से तथा उन्हें स्वयं नीरोग्य होने की क्षमता प्रदान का अवसर देने के लिए अधिक मात्रा में प्रोटीनयुक्त खाद्य जैसे मास मछली अंडे इत्यादि को आहार से एकदम निकाल देना चाहिए। दूध पनीर कुकुरमुत्ता तथा वनस्पति प्रोटीन जैसे मटर फलिया (बीन्स) दाल काष्ठफल को अपने भोजन को उपयोग कीजिए और मास भोजन का परित्याग कीजिए।

२ अधिक मात्रा में जल न पीजिए।

३ अम्ल उत्पन्न करने वाले खाद्य-पदार्थ न खाइए।

गुर्दे का शरीर से अम्ल को निकालने का प्रधान काम है। इसलिए अम्ल उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थ जैसे अडे, मास मछली भूरी जई चावल मैदा इत्यादि का परहेज करके गुर्दे की सहायता कीजिए।

४ तीन भोजनों में से दो में सब्जियां खाइए।

५ सतुलित खाद्य पदार्थों का अपना आहार बनाइए।

माड़ी प्राप्त करने के लिए मैदे से बनी हुई रोटियों के स्थान में गेहूं से बनी तथा पूर्ण धान्य का उपयोग कीजिए। शक्कर के लिए भूरी शक्कर अथवा शहद खाइए। वसा (चर्बी) के लिए मक्खन जैतून का तेल वनस्पति मार्गारिन, पशु चर्बी अथवा तेल के स्थान में उपयोग कीजिए।

६ अधिक मात्रा में नमक तथा मसालेदार खाद्य पदार्थों से परे रहिए।

७ जई का पानी और सेलरी बीज की चाय पीजिए।

८ त्वचा को स्वस्थ रखिए।

क्रियाशील त्वचा गुर्दो के भार को मुक्त करती है। सदा घर्षण रगड़

९. प्रतिदिन बहुत दूर तक पैदल चलिए।

वायु स्नान और सूर्य स्नान कीजिए।

पैदल चलना विशेष कर जनन मूत्र सस्थान को लाभ पहुचाता है।

१० किसी प्रकार की अधिकता और सक्ट से बचे रहिए।

समाप्त

Owned by the Oriental watchman Publishing House, Salisbury Park Poona 1
Published and printed by V Raju at and for the Oriental Watchman Publishing
House Salisbury Park Poona 1 568-69